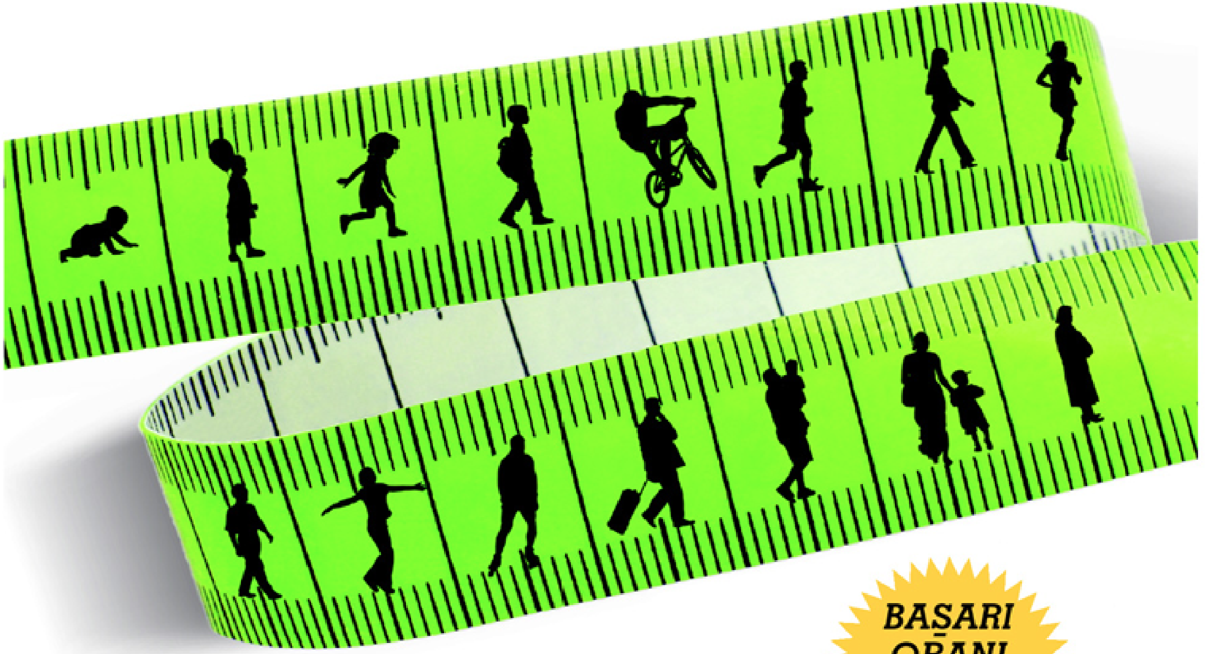
Prof. Dr. Canan Efendigil Karatay

Karatay Diyeti'yle Yaşam Boyu Sağlık

Şişmanlığa Elveda, Mutluluğa Merhaba!



BAŞARI ORANI YÜZDE 100'E YAKIN!

50 yıllık hekimden, 24 saat 365 gün her yaşta kolaylıkla uygulayabileceğiniz tavsiyeler!

hayykitap

Hayykitap - 166
Hayat Güzeldir - 17

Karatay Diyeti'yle Yaşam Boyu Sağlık
Prof. Dr. M. Canan Efendigil Karatay

Editör: Nihal Doğan

Kapak Tasarımı: Mükremin Seçim
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-605-4325-72-6
1. Baskı: İstanbul, Kasım 2011

Baskı: Pasifik Ofset
Cihangir Mah. Baha İş Merkezi A Blok
Haramidere - İstanbul
Tel: 0212 412 17 77

Hayykitap
Zeytinoğlu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.
No:36 Akatlar Beşiktaş 34335 İstanbul
Tel: 0212.352 00 50 Faks: 0212.352 00 51
info@hayykitap.com
www.hayykitap.com

Karatay Diyeti'yle
Yaşam Boyu Sağlık

Prof. Dr. M. Canan Efendigil Karatay

Prof. Dr. M. Canan Efendigil Karatay

1943 yılında Elazığ'da doğdu. 1961 yılında Üsküdar Amerikan Kız Lisesi'nden, 1967 yılında da İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu.

1972 yılında İstanbul Üniversitesi Tedavi Kliniği'nde iç hastalıkları uzmanlık eğitimini tamamladıktan sonra, İngiliz hükümeti bursu ile Liverpool Regional Cardiac Center'da kardiyoloji alanında uzmanlık eğitimine başladı.

1974-1976 yılları arasında İstanbul Üniversitesi Tedavi Kliniği'nde baş asistan olarak çalıştı. Bu sırada Türkiye'de bir kardiyolog olarak (cerrahi yardım almaksızın) bir ilki gerçekleştirdi. Kalıcı ve geçici kalp pili implantasyonu tekniğini başarıyla uyguladı. Koroner Yoğun Bakım'da 'Vena Subklavya Ponksiyon' tekniğini yerleştirdi.

1976-1978 yılları arasında, Güney Afrika Cape Town Üniversitesi Groote Schuur Hastanesi'nde, dünyada ilk kez kalp nakli ameliyatını gerçekleştirmiş olan Christiaan Barnard'ın ekibinde çalışarak, doçentlik tezini kalp nakli yapılmış olan hastalar üzerinde gerçekleştirdi ve 1979 yılında doçent oldu.

İstanbul Üniversitesi Kardiyoloji Enstitüsü'nde, Cape Town'da eğitimini görmüş olduğu (şu anda ülkemizde yaygın bir şekilde uygulanmakta olan) 'femoral arter' yolu kullanılarak yapılan koroner anjiyografi tekniğini (Judgkin tekniği) yine ilk kez ülkemizde uyguladı ve bu uygulamayı ülkemize yerleştirdi.

1987-1995 yılları arasında State University of New York Health Science'da kalp hastalıkları alanında araştırmalar yaptı.
1995-1997 yılları arasında Gaziantep ve İstanbul'daki birçok özel hastanede, 'koroner yoğun bakım' ve 'koroner anjiyografi laboratuvarları'nı kurdu.
1997-2002 yılları arasında Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2002-2006 yılları arasında da Kadir Has Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğretim üyesi olarak görev yaptı.
2006-2010 yılları arasında Türkiye'de ilk ve tek sağlık üniversitesi olan İstanbul Bilim Üniversitesi'nde rektörlük yaptı. Halen İstanbul Bilim Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde, İç Hastalıkları ve Kardiyoloji Ana Bilim Dalları'nda öğretim üyesi olarak çalışmaktadır.
Kolesterole Kuşkuyla Bakanların Uluslararası Ağı (The International Network Of Cholesterol Skeptics - THINCS) ve Uluslararası D Vitamini Konseyi üyesidir. Bu oluşumlardaki diğer üyeler ile sürekli bilgi alışverişinde bulunmakta ve tartışmalara aktif olarak katılmaktadır.
Hayykitap'tan yayımlanmış *Karatay Diyeti* adlı bir kitabı bulunmaktadır.
M. Canan Efendigil Karatay, Ali Başak Karatay ile evlidir ve çiftin Mehmet Rahmi Karatay adında bir oğulları bulunmaktadır.
Prof. Dr. M. Canan Efendigil Karatay, öğrencilik yıllarında ve hekimlik kariyeri boyunca kimi yaz tatillerini Anadolu köylerinde gönüllü olarak çalışarak geçirmiştir. Türkiye'de hizmet verdiği köyler ve yaptığı işler şunlardır:
1965 yaz dönemi: Eskişehir, Bardakçı Köyü'nde çamaşırhane inşaatı.
Sağlık ocağında ve evlerde hasta bakımı (günde 40-50 hasta).

1966 yaz dönemi: Gaziantep, Nizip Kasabası’nda Atatürk İlkokulu’nda tuvalet inşaatı.

1970-1972 yaz dönemi: Marmaris ve Kalkan köylerinde hasta bakımı.

1978 yaz dönemi: Tunceli Ovacık’ta evlerde hasta bakımı.

1980 yaz dönemi: Toroslar, Aladağlar’da hasta bakımı ve sağlık taraması.

1999 yaz dönemi: 17 Ağustos Gölcük Depremi sonrasında Sahara Hastanesi’nde hasta bakımı.

1970’li yıllarda, kardiyovasküler hastalıkların risklerinin azaltılmasında Omega-3 yağ asidinin önemini bizlere öğreten ve bu konuda ülkemizde ilk bilimsel deneyleri başlatan değerli hocam, Kardiyolog Prof. Dr. Cem’i Demiroğlu’nun anısına...

Hekimlik, bir sanattır, aslında objesi insan olan tek sanattır;
‘insanları hastalandırmama’ sanatıdır. Hekimliğe adım atanların ilk dersi,
‘primum nil nocere’ yani ‘önce zarar verme’ diye başlar.
Esas olan sağlığımızı korumak, sağlıklı ve kaliteli yaşamaktır.
Hekim, insana bütün olarak bakar ve onu hastalıklardan korur!

Prof. Dr. M. Canan Efendigil Karatay

Sunuş

Canan Efendigil Karatay, ömrünün 50 yılını hekimlik hizmetine adamış, birçok ünlü isme hocalık yapmış, Karatay Diyeti ile binlerce insanın hayatını değiştirmiş çok değerli bir profesör. Türk insanının sağlığı için, hiç kimsenin konuşmaya cesaret edemediği konularda fikir beyan ediyor. İlaç ve endüstriyel gıda sektörünün değil, halkın yanında yer alıyor. Doğruyu söylüyor ve söylediği şeyler doğru olduğu için olumlu sonuç veriyor! Bu yüzden de tüm Türkiye onu çok seviyor...

Ben de çok sevdim onu. İlk tanıştığımız gün, onun samimiyeti, alçakgönüllülüğü, her soruya içten ve bizlerin anlayacağı bir dille cevap verişi, hekimlik mesleğine ve insanlara hizmet aşkı beni çok etkilemişti.

Karatay Diyeti kitabı daha piyasaya çıkmadan, ilk okumaları yaparken bu kitabın Türk halkının hayatını değiştireceğini hissetmiştim! Çünkü yıllardır insanların (ve benim) sorduğu, o çok basit ama bir türlü cevaplanamayan soruya, ‘NEDEN KİLO VEREMİYORUM?’ sorusuna net yanıt veriyordu. Kitap ‘çünkü’ diye başlayıp tek tek sıralıyordu kilo verememenin nedenlerini. Kandırıldığımı hissettim! Anladım ki yıllardır bizi “az az sık sık ye, ekmeksiz olmaz ama sakın yumurta yeme, zeytin üçü geçmesin, en fazla iki ceviz, aman kolesterole dikkat” gibi modası geçmiş ve yanlış bilgilerle oyalamışlar. Karatay Diyeti bu bilgileri bilimsel araştırmalar

ışığında çürütüyor ve kendi ‘yalın, kalori kısıtlamasız, uygulaması çok basit’ sistemini koyuyordu ortaya. Türk halkının mutfak ve beslenme alışkanlıkları dikkate alınarak ‘özel’ geliştirilmiş bu beslenme ve yaşam biçimi, üstelik harika sonuçlar veriyordu. Kilo vermede başarı oranı yüzde 100’e yakındı.

Kısa sürede satış rekorları kıran *Karatay Diyeti*, bir ‘mucize’ gibi girdi hayatımıza. Yeni beslenme doğrularıyla, yeni hayatlarına başlayan binlerce Karatay Diyeti uygulayıcısı da (onları görüp imrenenler de), gerek kendi ‘özel’ hayatlarıyla ilgili gerekse daha detaylı bilgi talebi babında yeni yeni sorular sormaya başladı. Okuyucularımızdan gelen sorulardan anladık ki bazı konular açılmalı, detaylandırılmalı. ‘Sağlıklı kilo verme’nin kapsamı genişletilmeli, tüm hayatı içine almalı. “Sağlıklı yeni nesillerin gelişmesi, her yaşta bağışıklık sisteminin güçlü olması ve ömür boyu hastalıktan uzak kaliteli bir yaşam sürmek için ne yapmalıyız?” sorusu yanıtlanmalı. “Mevsimlere ve yaş dönemlerine göre, 365 gün 24 saat nelere dikkat etmeliyiz ki, her yaşta kendimizi dinç hissedelim ve hastalıklarla aramıza kalın bir duvar örelim?” sorusuna da cevap verilmeli.

Ve Canan Hocamız oturdu; bu ve buna benzer birçok konuda yeni bilgiler verdi, birçok anlaşılmayan konuya açıklık getirdi. Ortaya, Türk halkının ömür boyu sağlıklı bir yaşam sürebilmesi için ihtiyacı olan bilgileri içeren, ‘sağlıklı yaşamın anahtarı’ niteliğindeki bu rehber kitap çıktı.

İnanıyorum ki, bu kitabı okuduktan sonra vücudunuzun size verdiği mesajları daha iyi anlayacaksınız. Tabiatın ve doğal olan her şeyin kıymetini fark edeceksiniz. Kronik dejeneratif hastalıklardan korunmayı öğrenecek, sonuçta hem ruhsal hem de bedensel olarak rahata erdikçe sağlıklı, mutlu ve enerjik bir yaşam sürmenin şifresini çözeceksiniz.

Sağlık ve mutluluk dileklerimle, iyi okumalar.

Nihal Doğan

Giriş

Son yıllarda büyük gelişme gösteren uzay teknolojisi sayesinde, yepyeni galaksiler, gezegenler ve güneş sistemimize benzeyen birçok yeni sistem keşfedildi. Uzayın derinliklerine gidildikçe yeni keşifler devam ediyor ve makro kozmos dinamik bir şekilde her gün yenileniyor. Benzer şekilde mikro kozmos dediğimiz insan organizmasının da derinliklerine inildikçe iniliyor... Hücrelerin içeriği, binlerce enzim, genlerimiz, hücrelerin ve hormonların çalışma mekanizmalarındaki incelikler keşfediliyor. Yeni çalışmalar ve araştırmalar gün geçtikçe artıyor, artık hastalıklar ve hastalanma kavramları da mikroskobik hücresel, mikro kozmos düzeyinde açıklanabiliyor.

‘Nanoteknoloji’nin büyük bir hızla gelişmesiyle birlikte hücre biliminde devrimler meydana gelmiştir. Moleküler tıp, yani ‘hücresel tıp’ sayesinde bugün tek bir hücrenin incelenmesi ile hastalıkların nedeni, tanısı, gidişatı ve tedaviye alınan yanıtlar incelenip gözler önüne serilmektedir. Londra Üniversitesi’nden Diyabet ve Metabolizma Profesörü John Picup, *“Hastalık teşhis ve tedavisi tek bir hücrenin incelenmesi ile yapılabilmektedir”* demektedir. Ayrıca histobiyokimyasal (fiziksel ve kimyasal) gelişmelerin getirdiği yenilikler de hekimlere yol gösterici olmaktadır. Sağlık alanında 30-40 yıl önceki kısıtlı bilgilerimiz, uzay çağındaki yeniliklere paralel

olarak hızla artmaktadır. Bu gelişmeler, kronik hastalıkların önlenebilir olduğunu göstermektedir.

Bütün dünyada olduğu gibi ülkemizde de sağlık sorunlarının başında aşırı şişmanlık ve obezite gelmektedir. Bu sorunların ilk etapta sebep olduğu hastalıklar ise karaciğer ve pankreas yağlanmasıdır. Tip-2 diyabet, hipertansiyon, kalp krizi, felç, inme, Alzheimer, erken bunama, kronik artritler, bel ağrıları, fibromiyosit, polikistik meme hastalığı, erken adet görme, polikistik over sendromu ve birçok kanser hastalıklarını bu bağlamda listeleyebiliriz. İleri yaşlarda ortaya çıkmaları nedeniyle dejeneratif hastalıklar dediğimiz bu hastalıkların yanı sıra, aşırı şişmanlık ülkemizde son yıllarda çocuk ve gençlerde de görülmektedir. Ayrıca ergenlik çağındaki erkek çocuklarda erken yaşta başlayan göbek yağlanması ve memelerde büyüme de maalesef sıklıkla rastlanan, olağan bir olgu haline gelmiştir.

'Nano-tıp'ın sağladığı bilimsel veriler, yukarıda saydığımız bu hastalıkların genetik olmadığını; sağlıklı beslenme ve yaşam biçimi değişiklikleri ile özellikle karaciğer ve pankreas yağlanmasının önü alındığı zaman, dejeneratif denilen bu hastalıkların önlenebilir olduğunu bizlere göstermiştir.

50 yılını sağlık alanında geçirmiş bir hekim olarak, bu hastalıkların önlenebilir olduğunu, Karatay Diyeti'nin eksiksiz uygulanması durumunda yüzde 100'e yakın başarı sağlandığını diyeti bizzat uygulayan hastalarımda gözlemlemek bana son derece mutluluk vermektedir.

Bu kitap, *Karatay Diyeti* kitabının devamı niteliğindedir. Klasik bir diyet kitabı değildir! Doğru beslenme, sağlıklı ve kalıcı kilo verme, hastalıklardan korunma ile ilgili çok daha kapsamlı ve yeni bilgiler içeriyor. Aslında 'doğal bir sağlık sigortası' gibi düşünebilirsiniz. Sizi hem

hastalıktan, hem hastalık korkusuyla sigorta poliçelerine bağımlı yaşamaktan, hem şişmanlıktan, hem de zararlı ve pahalı fabrikasyon yiyeceklere masraf yapmaktan kurtarıyor. Geleneksel damak tadımıza göre, rahatlıkla ulaşabileceğiniz besinleri tüketmenizi tavsiye ediyor, sürekli bir şekilde kolaylıkla uygulayabileceğiniz öneriler veriyor.

Prof. Dr. M. Canan Efendigil Karatay

Birinci Bölüm:

NEDEN TÜRK HALKI İÇİN EN UYGUN DİYET?

Karatay Diyeti nasıl ortaya çıktı?

Yurtdışında 17 yıl yaşadım ve çalıştım. İngiltere, Güney Afrika, Amerika ve Anadolu'da olmak üzere 4 kıtada hekimlik yaptım. Özellikle yurtdışında yaşadığım süre içinde gördüm ve izledim ki, her halkın beslenme ve yaşam biçimi bambaşka oluyor. Amerika veya Avrupa'da mucize diye ortaya atılan diyetler Türk halkının alışkanlıklarına kesinlikle uymuyor. Onların diyetleri, tamamen kendi halklarının alışkanlıklarına yönelik olarak hazırlanmış! Mesela, Rusya ve İskoçya'da sabah kahvaltısında, mutlaka balık yeniyor. ABD'de ise mısır gevreği... İşte bu ve buna benzer farklılıkları çeşitli ülkelerde yaşadım ve gördüm. Amerika'da yaşarken yoğurdumu evde yapıyor, yemeklerimi de kendim pişiriyordum. Örnek olarak, kahvaltıda pastırmalı veya sucuklu yumurta, beyaz peynir, zeytin vb gibi alıştığımız ve hayatımız boyunca yediğimiz kahvaltılıkları arayıp buluyor, gerekirse Türkiye'den getirtiyorduk. Hiçbir zaman Amerikalıların meşhur bir kâse süt ve mısır gevreğine alışamadık. Mısır gevreklerini, boş kalorili ve işlenmiş

gıda olması, birçok katkı maddesi, şeker ya da tatlandırıcı içermesi nedeniyle hiç evimize sokmadım. Amerikalı dostlarımız bizim kahvaltıya şaşırıyor ama evimize misafir gelip yedikleri zaman çok beğeniyorlardı.

İşte bu ve buna benzer deneyimler, daha oralardayken 'Türk halkında problem ne?' sorusunu aklıma getirdi ve bu sorunun cevabını uzaklardan gözlemleme fırsatı verdi. Çünkü çocukluğumdan itibaren Türkiye'de büyümüşüm, Anadolu adetleri ile yetişmişim, en önemlisi ülkemi, ülkemde yetişen doğal yiyecekleri ve Türk halkını çok seviyorum... Merak bu noktadan çıkmış oldu.

KARATAY DIYETI, TÜRK HALKININ DAMAK TADINA, ALIŞKANLIKLARINA VE YAŞAM BİÇİMİNE ÖZELDİR!

Peki, Türk halkında problem ne? Neden Türk halkı için en uygun diyet bu?

Birincisi, Türk halkındaki en büyük problem hareketsizlik! Spor yapan küçük bir kitle var ama genel olarak çocukluktan itibaren aktif değiliz.

İkincisi, Türk halkı maalesef çok fazla ekmek, tatlı ve unlu gıdalar tüketiyor. Tamam, ekmek lezzetli ona bir şey demiyorum. Ben de yurtdışında yaşarken buradaki ekmeği, pideyi, susamlı simidi ve onların kokusunu çok özledim... 1995 yılında Amerika'dan döner dönmez ilk yaptığımız şey, Türk ekmeğine, pidesine saldırmak oldu. Samimi söylüyorum ekmek, pide, simit hepsini çok özlemişiz. Tabii bunlara saldırır saldırmaz eşimle birlikte şişmeye başladık; tansiyonlarımız birden yüksek seyretmeye başladı, halsizlik şikâyetlerimiz de arttı. Burada önemli bir nokta var ki, eşim ve ben çok hareketli ve sağlıklı olduğumuz halde bu sorunları yaşadık! Sonra önce tuzsuz ekmeğe geçtik. Tabii ben hekim olarak bu konuyu ele alıp çalışmaya başlayınca, önce fırınları dolaştım. İstanbul Kadıköy'deki fırınların birçoğuna gittim ve *"Ekmek hamuruna ne kadar tuz*

atıyorsunuz?” diye sordum. Doktor olduğumu falan bilmiyorlar, bana *“Bir ölçümüz yok”* dediler. Kömür küreği ile hamura tuz atıldığını gördüm. Ölçü falan yok, artık Allah o gün ne verdiyse atıp gidiyorlar. İşte buna şahit olduktan sonra eşimle birlikte ekmek yemeyi tamamen bıraktık, tuzu azalttık ve rahatladık. Amerika’dan gelen arkadaşlarımızın birçoğu da hep benzer olaylar yaşadılar. Hatta başları çok ağrıyıp, çarpıntıları başlayınca kardiyoloğa bile gittiler. Bana telefonla danıştıklarında, *“Ekmeği kesin”* diye öğüt verdim, ekmek yemeyince rahatladılar. İşte bizzat yaşanmış bir gözlem ve deneyim de bu oldu.

Üçüncüsü, ülkemiz taze meyve cenneti. Tabii bunun yanında aynı zamanda kuruyemiş cenneti. Fakat halkımız sağlıklı sanarak her gün neredeyse 2-3 kg taze meyve yiyor. Ama kuruyemiş kilo aldırır diye uzak duruyor! Meyve şekerinin çok tehlikeli olduğu bilimsel makalelerde zaten yazılıyor. Kuruyemişlerin gerçek değeri ise Türkiye’de maalesef bilinmiyor... Bu tespitler aslında çok basit şeyler.

Dördüncüsü, o dönemde Türkiye’de elime aldığım diyet listelerinde (1995 yılından bahsediyorum) *“Yumurta sakın yemeyin!”*, *“Kırmızı et sakın yemeyin!”*, *“Kuruyemişler yağlıdır ellemeyin”* diye ifadeler görünce ve şahsen bunların da sağlıklı olduğunu düşündüğüm için araştırmalarıma başladım. Üstelik dünyanın en sağlıklı meyvesi olan zeytin de yasaklanıyordu. Buna da şaşırmıştım. Sonra düşündüm ki Amerika’da kahvaltıda zeytin yok! Orada yalnız kokteyl zeytini vardır. Bu nedenle hiçbir diyet listesinde yer almıyor.

Amerika’da kaldığım dönemde beslenme konusuyla ilgili devamlı okuyup notlar alıyordum. Orada ilgimi çeken konulardan biri de, sağlıklı olduğu için çok ceviz tüketilmesiydi. Türkiye’ye geldiğimde ben de herkese ceviz öneriyordum. O dönemde Gaziantep’te Sani Konukoğlu Hastanesi (Sanko) Kalp Bölümü’nün kurulması için davet edildim. Oraya gidip 5 profesör arkadaşla birlikte çalışmalara başladım ve Sanko Kalp Bölümü’nü kurdum. Gelen hastalara ceviz yemelerini önermemin ardından bir gün Gaziantep fıstık üreticileri gelip *“Hocam fıstık satışlarımız düştü. Fıstık, sağlıklı değil mi? Biraz da fıstık önerseniz”* dediler. Ve benden fıstığın sağlığa faydaları ile ilgili araştırma yapıp, bir yazı yazmamı istediler. İşte o anda farkettim ki Amerika’da yalnız ceviz bulunduğu (Kaliforniya’da yetişir) ve konuşulduğu için ben de burada herkese cevizi öneriyorum. Hâlbuki Türkiye’de hem ceviz, hem fıstık, hem fındık, hem de badem yetişiyor. Sonra hepsinin faydalarını inceledim. Bu olay bana

her ülkenin kendine has doğal besinleri olduğunu öğretti. Hiçbir ülkenin ne besinleri ne de alışkanlıkları aynı değildi. Mesela öğrendim ki, Eskimolar ve Çinliler hiç ekmek tüketmiyorlar, son derece hareketli insanlar. Çinliler her sabah bir saat jimnastik yapmadan işlerine gitmiyorlar, işe giderken de bisiklet kullanıyorlar.

Karatay Diyeti'nin diğer diyetlerden farkı ne?

Bütün tercüme diyetler, hangi ülkede hazırlanmışsa doğal olarak o ülkenin halkı için düzenlenmiştir. O ülkede yaşayan insanların imkân ve alışkanlıklarına yönelik yöresel bilgiler ışığında ortaya çıkmıştır. Önemli olan, yiyeceklerimizi kendi mutfağımızda, yerel pazarlarımızda kolaylıkla erişebilinen ürünlerimizle hazırlayabilmemizdir. Karatay Diyeti de, alışmış olduğumuz damak tadımıza göre, rahatlıkla ulaşabileceğimiz besinleri tüketebileceğimiz, sürekli bir şekilde kolaylıkla uygulayabileceğimiz öneriler içermektedir. İşte bu sebeple Türk halkı için en uygun beslenme biçimi olduğuna inanıyorum. Örneğin ülkemizin doğusunda hazırlanan bir Elazığ veya Van kahvaltısı ile Ege Bölgesi'nde ya da Rize'de hazırlanan sabah kahvaltıları arasında bile muazzam farklılıklar bulunmaktadır. Aynı ülke içinde dahi alışkanlıklar ve elde edilebilen ürünler değişik olmaktadır!

Komşu ülkelerin, bizim ülkemizde yetişen sebze ve meyvelerle yapılan, damak tadımıza uygun sağlıklı yemek tarifleri denenebilir ama diyet listesi çok farklı bir konudur! Yabancı ülkelerin alışkanlık ve beslenme biçimlerini örnek alan, o ülkelerde hazırlanmış liste ve kılavuzlara göre, bizim halkımızın önüne sağlık gerekçesiyle yasaklar getirmek, bana göre doğal değildir. Biraz zorlama olmaktadır ve bilimselliğe aykırıdır. Bu nedenlerle de başarı oranları düşük olmaktadır.

Çünkü bir diyet başarılı olmuş olsaydı bu kadar çok diyet ortaya çıkmazdı. Bu diyetlere Yo-Yo diyet deniyor. Aç kalan herkes bir miktar kilo verir. Kalori hesabı yapınca ilk başta her şey düzene girmiş gibi görünür. Ama uygulamalar ve sonuçlarından sonra kalori hesabının da tehlikeli olduğu bilimsel olarak gösterildi. Artık kalori hesabı yapılmıyor. Aç kalarak veya düşük kalorili bir diyeti uyguladığınızda kilo veriliyor fakat beyinde ‘vücut kıtlık içinde’ algılaması oluşuyor ve beyin metabolizmayı yavaşlatıyor. Bir miktar kilo verilse bile normal yemek alışkanlıklarına geçer geçmez, beyinden hemen ‘vücut tekrar kıtlığa girebilir’ diye depolama mesajı geliyor. Ayrıca, insanlarımız da doğal olarak ‘hep aç mı dolaşacağım’ diye bıkıyorlar. Ancak bu mesaj da beyinden geliyor kuruyemişi. Yani beyinden ‘yiyin depolayın, vücudunuz bir sonraki kıtlık için hazır olsun’ diye uyarı geliyor. İşte yemeklere saldırıp, sürekli yemek yeme duygusu da böyle gelişiyor. Çünkü beyin, tüm vücudu idare ediyor. Beyinden mesajları gönderen ise ‘leptin hormonu’dur. Bütün açlık veya tokluk duygularımızı leptin hormonu yönetir. Orkestra şefi gibi bütün vücut hormonlarını idare eder.

Karatay Diyeti’nin amacı, sağlıklı beslenme ve yaşam biçimini yerleştirmektir. Alışkanlıklarımızı sağlıklı yönde değiştirmektir. Alışkanlıklar kolay kolay değişmediği için bu diyette birdenbire kilo verilmez. Çünkü maalesef yıllarca vücutta birikmiş yağlar, kızgın tavadaymış gibi erimez. Metabolizmanın terse dönmesi gerekiyor.

Karatay Diyeti ile önce vücudun kilo alması yani yağların birikmesi önleniyor. Daha sonra bir durağanlık devresi oluyor. Ondan sonra da birikmiş olan yağlar yıkılarak kalıcı olarak kilo veriliyor. Bu diyeti uygulamaya başladıktan sonra yediklerimiz bizi acıktırmıyorsa işte bu iyileşmenin ilk belirtisidir. İlk haftalardan itibaren bu iyileşme başladı ise doğru yoldayız demektir.

İlk hafta hemen herkes farkı hissediyor. Daha sonra ortalama altı aya kadar sonuç alınabiliyor. Ancak önemli hastalığı olanlarda iki seneye kadar süren takipler de var. Bu sebeple sabretmek gerekiyor. Gençlerde çok hızlı sonuç alınabildiği gibi 60 yaş üstü menopozdaki hanımlarda daha

yavaş yol alınıyor. Günde 5 km yol yürüyen çok hızlı hedefe ulaşabildiği gibi, günde 20 dakika yürüyen daha yavaş ilerliyor.

Karatay Diyeti'ni uygularken yediğiniz her şey doğal ve mevsimsel olacak. Katkı maddesi içeren ve işlenmiş hiçbir şey yenmeyecek. Yemek yenilen zamanlara dikkat edilecek. En önemli nokta, akşam sekizden sonra hiçbir şey yememek, bol su içmek ve hareket etmek... Hareket çok önemli, bunun için herkesin bahane ortaya koymadan vakit ayırması gerekiyor. Büyük iş adamlarımız, banka veya şirket müdürleri ya da memurlarımız bana geldiğinde öğle tatilinde dışarı çıkıp 15-20 dakika yürümelerini öneriyorum. Başlangıçta bu bile yeterli. Yatmadan önce yaşadığınız binanın etrafında birkaç tur atabilirsiniz. Veya çocuğunuz varsa, hiç evden çıkamıyorsanız, eşinizi alın müziği açın ve bir saat dans edin... Kolbastı mı yaparsınız, vals mi yaparsınız, rock'n roll mu yaparsınız tercih sizin!

İkinci Bölüm

KİLO ALMAK, KİLO VERMEK NE DEMEK?

İdeal kiloda ve sağlıklı olduğumuzu nasıl anlarız?

Eğer göbek çevrenizde, memelerinizde, kol, bacak ve kalça bölgenizde herhangi bir yağ birikimi yoksa; merdiven çıkarken, yürürken veya koşarken nefes nefese kalmadan enerjik bir şekilde rahat hareket edebiliyorsanız; boyunuzla kilonuz arasında orantı varsa; sık kilo alıp verme gibi bir sorun yaşamıyorsanız; canınız sık sık bir şeyler yemek istemiyorsa yani yemek yedikten 4-5 saat sonrasına kadar bitkin ve halsiz düşmeden

yaşayabiliyorsanız; sık sık hastalanmıyorsanız ve kronik bir sağlık sorununuz yoksa; uyku problemi yaşamadan geceleri rahat uyuyup, sabahları dinlenmiş bir şekilde güne başlayabiliyorsanız; iştah sorunu veya kabızlık probleminiz yoksa; konsantrasyon sıkıntısı yaşamadan rahat çalışabiliyorsanız; kendinizi mutlu, verimli ve üretken hissediyorsanız bunlar, ideal kiloda ve sağlıklı olduğunuzun ilk işaretleridir.

Ancak bu işaretlerin yanında kanda insülin, şeker, D vitamini, B-12 vitamini, demir, folat ve folik asit gibi değerler de çok önemlidir.

KİLO ALMAKLA HASTALIKLAR ARTAR,
KİLO VERMEKLE HASTALIKLAR DA ZAYIFLAR!

O zaman önem sırası ile devam edelim... Öncelikle dilimizden düşürmediğimiz kiloları tanıyalım. Kilo almak ve vermek ne demek?

Kilo almak, vücudumuzda istemediğimiz yağların birikmesi (depo edilmesi) demektir. Kilo almakla, pankreas ve karaciğer yağlanması ile birlikte 'hiç tükenmeyen' birçok sağlık problemi de başlamış oluyor. Kilolu kişilerde en başta şeker hastalığı olmak üzere, kalp-damar hastalıkları, yüksek tansiyon, felç ve özellikle kanser olma riski iki-üç kat artmaktadır. Ayrıca şunu da belirtmemizde fayda olduğu kanısındayım. Zayıf olan kişilerde de düzensiz ve zararlı beslenme (özellikle boş kalori yüklü şeker, şekerli içecekler, meyve suları ve yüksek glisemik indeksli karbonhidratlarla beslenme) ve de sağlıksız yaşam sonucu; karaciğer ve pankreas yorulmakta, sonunda yağlanma başlamakta ve bu kişilerde de kanser olma riski artmaktadır.

Kilo vermek ise vücut yağlarımızın yıkılması ya da erimesi anlamına gelmektedir. Sağlıklı, doğal beslenerek ve hareket ederek kilo verirken, yukarıda saydığımız hastalık riskleri de azalmaktadır.

Göbek, kadında da erkekte de pankreas ve karaciğer yağlanmasının belirtisidir. En tehlikeli sağlık sorunudur!

Siz göbeği eritmek için birçok diyetisyenin aksine 'sıkı' bir kahvaltı öneriyorsunuz.

Bilimsel açıdan da gösterildiği gibi 24 saatin en önemli öğünü kahvaltıdır. Kilo vermek isteyenler için iyi bir kahvaltı, sağlıklı, doğal ve işlem görmemiş protein, sağlıklı yağlar, sağlıklı karbonhidratlar içermelidir.

Sağlıklı protein için, özgür tavuk yumurtası, normal yağlı peynir, et, balık, pastırma, evde yapılmış sucuk ve yoğurt yenebilir.

Sağlıklı yağ olarak doğal köy tereyağı ve soğuk sıkım sızma zeytinyağı kullanılabilir.

Sağlıklı karbonhidrat olarak da baklagiller grubu yani fasulye, mercimek, barbunya, börülce veya kuruyemiş grubundan fındık, fıstık, ceviz ve badem tüketilebilir. Nohut, leblebi ve bezelye yüksek oranda nişasta (karbonhidrat) yani şeker içerdikleri için kısıtlı olarak tüketilmelidir! Ayrıca 10-15 adet zeytin, domates, biber, salatalık, turp yenmesi gereken diğer yiyecekler.

İçecek olarak da süt, ayran, şekersiz ya da tatlandırıcısız çay ve kahve içilebilir.

Harvard Tıp Fakültesi Beslenme Bölümü (2002'de yaptığı araştırma neticesinde), sağlıklı bir kişinin her gün 2 yumurta, 3 avuç fındık, fıstık vb

yemesini önermektedir. Bu arada, eski Türk hekimlerinden olan ve kitapları asırlarca Avrupa tıp fakültelerinde kaynak olarak kullanılan İbn-i Sina da, sık yemek yememe konusuna dikkat çekerek *"Günde iki öğün yemek yenmelidir, üçüncü öğün hastalıktır"* diye vurgulamaktadır.

LEPTİN HORMONU ÇALIŞMAZSA YAĞLAR ERİMEZ!

Bazı insanlar diyetisyen kontrolünde ya da diyet reçeteleriyle bir miktar zayıflasa da, kısa sürede tekrar eski sıkıntıları yaşamaya başlıyorlar. Yani kalıcı kilo vermenin mümkün olamadığından dert yanıyorlar. Peki, kilo verdikten sonra fazlası ile geri almanın sebepleri neler?

Ara öğün yiyerek diyet yapmakta olan kişilerin, başlarda kilo verirken daha sonra verdikleri kiloları koruyamamalarının ya da kilo vermek yerine yavaş yavaş kilo almalarının nedeni, sık sık ara öğün yemeleri sonucu kanlarında insülin hormonunun giderek yükselmesidir.

Hepimizin bildiği gibi, pankreasımızda üretilen ve salgılanan 'insülin hormonu', kan şekerimizi enerji olarak kullanmamızı sağlıyor. Peki, bundan sonra (kan şekerimizin kullanılamayarak artan kısmına) ne oluyor? İşte bütün sır bu sorunun cevabında saklı!

Enerji fazlası durumundaki kan şekerimiz, ileride ihtiyaç halinde kullanılmak üzere 'yağ olarak' depolanıyor! Kanımızda artmış olan kan şekerimizi depoya göndererek vücudumuzda birikmesini sağlayan da insülin hormonudur.

- Ağzımıza bir lokmayı alıp çiğnemeye başladığımız anda, kan şekerimiz ve kan insülinimiz birlikte yükselmeye başlar.

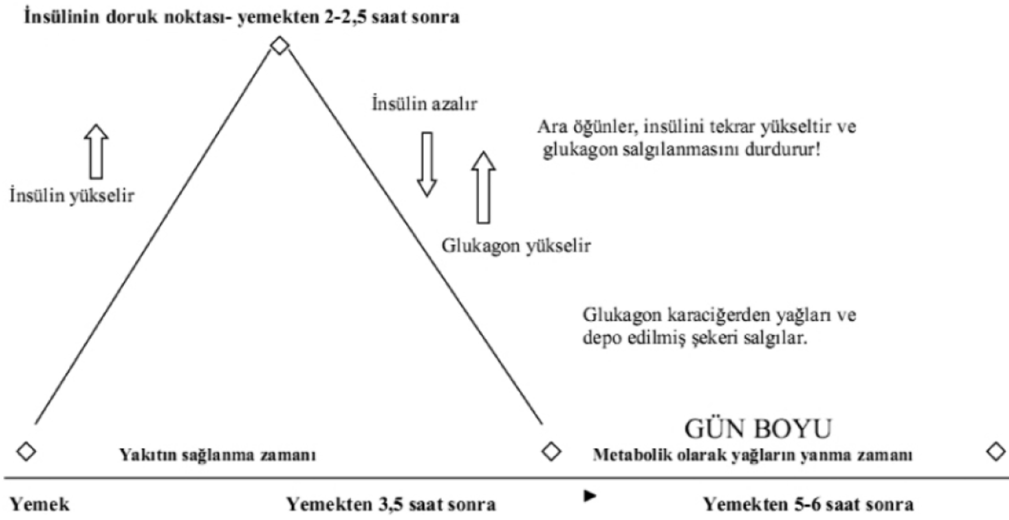
- Yemek yedikten ortalama 2-2,5 saat sonra ise insülinin etkisi sonucu kan şekerimiz (günlük yaşamımızı sürdürebilmek için gerekli olan enerjiyi sağlamak adına kullanılmış olduğundan) azalır.
- Kan şekeri, insülin hormonu etkisi ile nefes almamız, yürümemiz, yemek yememiz, kitap okumamız, evde veya işte çalışmamız, uykumuz vb işler için gereken enerjiyi sağlar... Aynen arabalarımızın motorunun çalışması için benzinin yakılması gibi, kan şekerimiz de insülin hormonu sayesinde yakılmış ve bize o an için gerekli olan enerjiyi sağlamış olur. Bu nedenle yemekten 2-2,5 saat geçtikten sonra kandaki insülin hormonu ve şekerimizin düzeyleri giderek düşmeye başlar!
- Yediğimiz herhangi bir gıdadan sağlanan enerji çok fazla ise (aşırı miktarda gıda tüketilmesi durumunda ya da fizik aktivitemiz çok az olduğu için) bünyemiz yükselen kan şekerinin hepsini yakıt olarak kullanamaz! Bu durumda, insülin hormonunun ikinci görevi devreye girer.
- İnsülin hormonunun önemli ikinci görevi, artmış kan şekerini depo yağlarına dönüştürerek (trigliserid)[1] vücudumuzda yağ olarak depolamasıdır.

1 Trigliserid: Depolanan vücut yağı ve kan yağları

- Bu arada yemek yedikten aşağı yukarı 2-2,5 saat geçtikten sonra vücudumuza enerjinin (yakıt ve benzin) sağlanması amacı ile bu sefer pankreasımızdan glukagon denilen bir hormon daha salgılanır.

- ‘Glukagon hormonu’ da karaciğerimizde önceden depolanmış olan yedek şekerin kanımıza geçmesini ve yakıt olarak kullanılmasını sağlar. Bu şekilde motorun çalışmasını devam ettirebilmek amacı ile gerekli olan yedek yakıt kullanılmış olur. Karaciğer deposundan sağlanan yedek benzinin miktarı çok fazla değildir. Bu nedenle kısa süre içinde tükenir.
- Normal ve sağlıklı şartlarda, herhangi bir gıda yemeden ve acıkmadan 4-5 saat geçirebilmemiz; bu hormonların düzenli, yeterli ve etkili bir şekilde uyum içinde çalışmaları sonucu mümkün olmaktadır. Yemekten 2 saat sonrasına kadar insülin hormonunun, bundan 2 saat sonrasına kadar da glukagon hormonunun etkisi devrededir.
- Bu zaman zarfında yani yemekten 4-5 saat sonra ağzımıza bir lokma dahi koymadan normal yaşamımızın devam etmesi amacı ile ‘leptin hormonu’ adında (son derece önemli olan) bir hormon salgılanmaya başlanır.
- Leptin hormonunun görevi, vücudumuzun çeşitli bölgelerinde önceden depolanmış olan yağları yıkarak, vücudumuza gerekli olan yakıtı ve dolayısı ile enerjiyi sağlamaktır. Leptin hormonu, ikinci yedek depodaki benzinin yakıt olarak kullanılmasını sağlamaktadır.[2], [3]

2 Friedman JM. The function of leptin in nutrition, weight, and physiology. Nutr Rev.2002 ct;60(10pt2):s1-14.
3 Senfert J. Leptin effects on pancretic beta-cell gene expression and function. Diabetes 2004 Feb; 53 Suppl.1:s152-8.



Şekil-1: İnsülinin iniş-çıkış şeması

ÖĞÜNLERİNİZİN ARASINDA EN AZ 4-5 SAAT OLMALI!

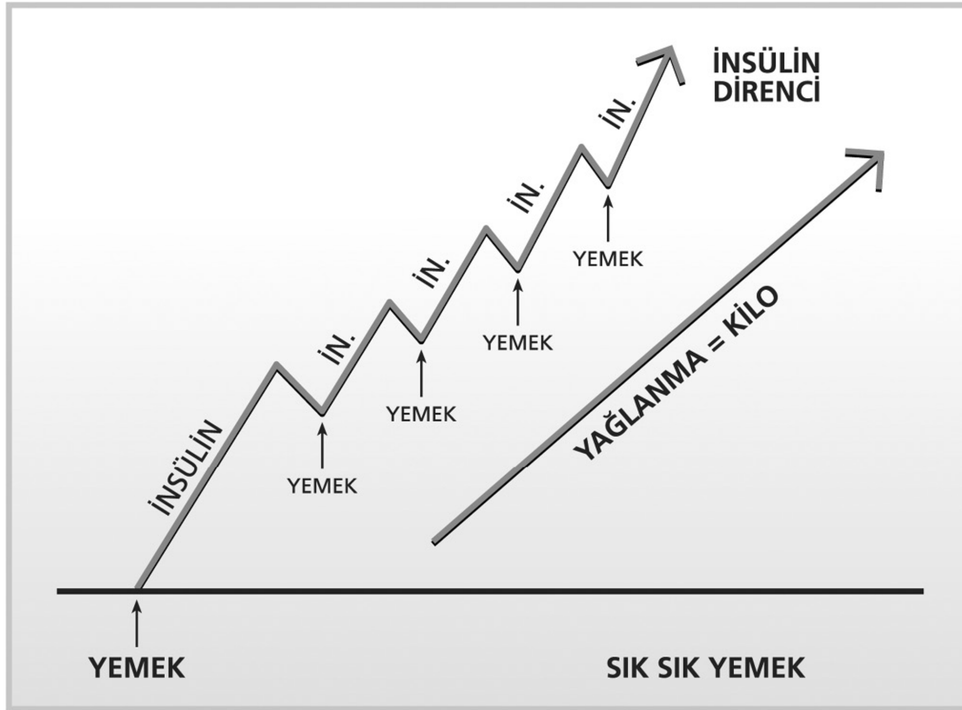
- İnsülin hormonu, kan şekerinin yakıt olarak kullanılmasını ve kullanılmayan fazla kısmının da trigliserid olarak (ileride kullanılmak amacıyla) depo edilmesini sağlar.
- Leptin hormonunun görevi ise depoda birikmiş olan vücut yağlarının enerji olarak kullanılmasını sağlamaktır.
- Leptin, 4-5 saat içinde bir şey yenmediği takdirde trigliseridleri (depo edilmiş olan yağlar ve kan yağları) kan şekerine dönüştürerek vücudun ihtiyacı olan enerjiyi sağlar.

İşte bu nedenlerle kilo verebilmemiz yani birikmiş olan yağlarımızın yakıt olarak yıkılması ve enerji sağlayabilmesi için, leptin hormonunun salgılanması şarttır. Daha önce belirtmiş olduğumuz gibi her yemek yedikten sonra ya da sık sık bir şeyler yediğimizde, kan şekerimizle birlikte insülinimiz de yükselmektedir. Bu alışkanlık devam ettiği sürece

kanımızdaki insülin hormonu (doğal olarak) sık sık yükselecek ve devamlı olarak yüksek düzeylerde kalacaktır! Yakıt olarak kullanılmamış olan fazla kan şekerimiz de, sürekli yüksek olan kan insülin sayesinde yağ olarak depoya gönderilecektir.

İnsülin hormonu, kanımızda hep yüksek düzeylerde kaldığı süre boyunca da yağlar devamlı olarak depolara gönderilecek ve bununla birlikte kilomuz da artacaktır. Sonuç olarak yağlar depo edilmeye devam ediliyorken, aynı anda yakıt olarak kullanılmaları ve yıkılmaları mümkün değildir. Bu nedenle sık sık yemek yediğimiz zaman enerjimiz artmış olsa bile, bu enerji yağların yanması için değil de, yağların depolanması için kullanılmaktadır. Doğal olarak bu süreç devam ettiği müddetçe kalıcı kilo vermemiz imkânsızdır![4]

4 Heini AF., et al., Association of leptin and hunger-satiety ratings in obese women. Int J Obes Relat Metab Disord. 1998 Nov;22(11):1084-7.



Şekil-2: İnsülinin salgılanma şekli

Sık sık yemek yemek metabolizmamızı hızlandırmaz mı?

Tabii ki hızlandırır... Ancak sık sık yemek yediğimiz zaman kan şekerimiz ve insülinimiz de sürekli olarak yükselmekte ve yüksek kalmaktadır. Kan insülin değerlerinin normal düzeylere inmesine imkân verilmemektedir. Hızlı metabolizma ve yüksek kan insülin değerleri, yağların yıkılmasını (yakılmasını) değil de yağların depoya gönderilmesini sağlar. Yağların depo edilmeleri sırasında ise birikmiş olan yağların enerji olarak kullanılmaları mümkün değildir!

Sürekli yükselerek kanda uzun süre yüksek düzeyde seyreden insülin hormonunun yukarıda değinmiş olduğumuz iki normal görevinin yanı sıra sağlığımıza zarar veren başka etkileri var mı?

Evet var. Kanda uzun süre yüksek düzeyde seyreden insülin hormonunun diğer yan etkilerini şöyle sıralayabiliriz:

1. Kanı yoğunlaştırır, kanın pıhtılaşmasını artırır.
2. Trombositlerin yapışkanlığını artırır.
3. Kontrol edilemeyen hücre çoğalmasının nedenidir.
4. Karaciğer ve pankreasın yağlanmasını başlatır.
5. Sempatik sinir sistemini uyarır ve tansiyon yüksekliğine neden olur.

Peki, depoda birikmiş yağları nasıl enerji olarak kullanacağız?

Bu, fizik aktivitenin artırılması ile birlikte leptin hormonunun normal bir şekilde görevini yapması sayesinde gerçekleşir.

BÜTÜN HORMONLARIN HÂKİMİ: LEPTİN

Yani ‘kilo vermede en kritik hormon, leptin hormonu’...

Evet. Leptin hormonu, beyaz yağ[5] ve pankreas hücrelerinde üretilip salgılanan, insan vücudunda beyaz yağ hücreleri tarafından depo edilen, 1994 yılında keşfedilmiş bir hormondur. Leptin adı, eski Yunanca ‘leptos ve thin=ince’ kelimelerinden alınmıştır. Tokluk hissini verme, açlığımızı bastırma, yediklerimizin yeterli olup olmadığını beynimize iletme gibi çok önemli görevleri vardır.

5 Beyaz yağ hücreleri: Göbek yağı, karaciğer yağı, iç organ yağları

Leptin hormonu, insülin hormonu ile birlikte vücudumuzun yakıt ve enerji düzeyini idare eder ve düzenler. Leptin hormonu, bütün diğer hormonları kontrol eden bir hormondur. Yani vücutta bulunan diğer hormonlar, leptin hormonu olmadan çalışamazlar! Fakat leptin hormonu diğer hormonlar olmadan da çalışabilir. Organizmada görev yapan bütün hormonlar arasında en son keşfedilen leptin hormonu, bir gemiyi yüzdüren birinci kaptanın görevini yürütür.[6], [7]

6 Arch JR. Central regulation of energy balance: inputs, outputs and Leptin resistance. Proc Nutr. Soc.2005 Feb;64(1):39-46.
7 Havel PJ. Role of adipose tissue in body-weight regulation mechanisms regulating Leptin production and energy balance. Proc. Nutr Soc.2000 Aug;59(3):359-70.

Leptin hormonu, kilo vermemizi nasıl sağlıyor?

Normal fizyolojik şartlarda, gündüz ve gece arasında hormonların salgılanması değişik zamanlarda meydana gelir. Gündüzleri her lokmadan sonra insülin hormonu salgılanmaktadır. İnsülin hormonu, beyaz yağ hücrelerinde leptin hormonunun salgılanarak depo edilmesini sağlar. Leptin hormonu beyaz yağ hücrelerinde yeterli derecede üretilip depo edilince,

fazlası kana geçer (bu depoların yeterli derecede dolduğunun göstergesidir). Kan düzeyi normal seviyelerde olunca, bu sefer leptin hormonu pankreastan insülin yapımını durdurur. İnsülin hormonunun salgılanması engellenince, kan şekerinin yağ olarak depolanması da duracak, kan şeker düzeyi azalmayacak ve tokluk hissi devam edecektir.

Gece ise durum daha da değişik oluyor, çünkü leptin hormonu en fazla ve yüksek düzeyde gece yarısından sonra saat 02.00-05.00 arasında salgılanıyor. Akşam geç vakit yemek yenmediği zaman leptin hormonunun maksimum düzeyde salgılanması da sağlanmış oluyor. Bu hormonun en iyi salgılandığı zaman, rahat ve derin uyku anlarıdır.

Peki, leptin hormonunun salgılanmasını engelleyen faktörler neler?

Sık sık bir şeyler atıştırılması ya da çok büyük porsiyonlar tüketilmesi sonucu insülin hormonu fazla miktarda salgılanacağı için, kan insülin düzeyi uzun süre yüksek olarak kalacaktır. İnsülin hormonunun sürekli olarak salgılanması, leptin hormonunun da sürekli olarak salgılanmasına neden olur.

İnsülin ve leptin hormonlarının dolaşımda uzun süre yüksek olarak kalması, bütün dokularda bulunan insülin ve leptin hormonlarının komutlarını algılayacak olan hücrelerin (reseptörlerin), bu hormonların komutlarını işitemez hale gelmelerine neden olur. Bunun sonucunda leptin hormonu pankreasta bulunan hücrelere etki edemez ve insülinin salgılanmasını engelleyemez.

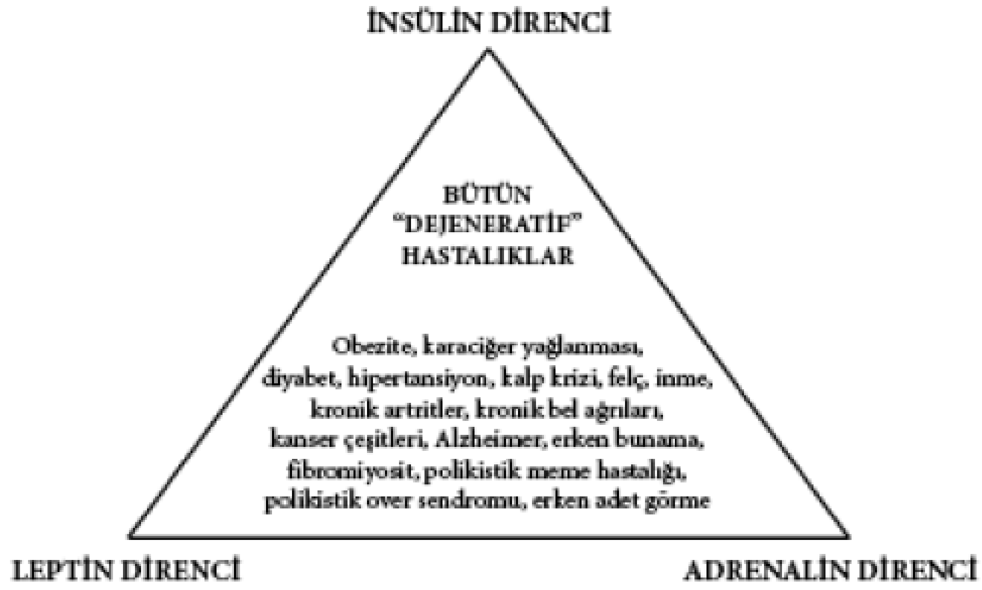
Çünkü pankreasta insülin salgılayan hücreler, leptin hormonunun mesajlarını duyamaz hale gelmiştir. Bu durumda, kulağı az işiten bir insanla konuşurken nasıl sesimizi yükseltip bağırarak konuşursak, aynı şekilde insülin ve leptin hormonları da seslerini duyurabilmek için salgılanmalarını giderek artırırlar.

Kan insülin ve leptin seviyelerinin giderek yükselmesine rağmen, dokular her iki hormonun da mesajlarını algılayamaz durumda olduklarından normal bir şekilde fonksiyonlarını yürütemezler.

Leptin hormonunun mesajını algılayamayan pankreas hücreleri, insülin salgılamaya ara vermeden devam edeceğinden, yağların depolanması da sürekli bir şekilde devam edecektir. Bu durumda ne kadar az yesek de, yavaş yavaş yağlarımız ve de kilomuz giderek artacaktır. Bütün vücut dokularımızda; beynimizde, karaciğer ve pankreasta, kalp ve bütün kaslarımızda gelişmiş olan bu, emirleri algılayamama durumuna, bilimsel olarak ‘insülin ve leptin direnci’ adını veriyoruz. Diğer bir deyişle ‘hiperinsülinemik hastalık’ diyoruz.[8, 9]

8 Bank SA., et al., Triglycerides induce leptin resistance at blood-brain barrier. Diabetes 2004 May;53(5):253-60.
9 Çiftci, Ç., et al., “The Adipocyte Hormones and Relationship with Metabolic Syndrome Components”, European Journal of Clinical Investigation, 36, 282, 2006.

İleri yaşlarda görülen hastalıklara ‘dejeneratif hastalıklar’ denilmektedir. Bu hastalıkların ortaya çıkması, genel bir metabolizma bozukluğu sonucu olmaktadır. Metabolizma bozukluğunun altında, bu bölümde anlatmış olduğumuz insülin ve leptin dirençlerinin yanı sıra, bir stres hormonu olan ‘adrenalin hormonu’ direnci de bulunmaktadır.



Şekil-3: Hiperinsülinemik hastalıklar

Bu tehlike üçgeni (Şekil-3), bütün dejeneratif hastalıkların oluşmasında büyük bir risk faktörüdür. Metabolizma açısından önemli olan bu sacayağı, bütün vücut hücrelerinde, dokularında ve organlarında arteriyoskleroz (küçük damarların hasta olması) nedenidir. Arteriyoskleroz ya da ateroskleroz, genel olarak bütün organlarda yaygın bir şekilde gelişir.

Ateroskleroz, başlangıçta fark edilmeyen karaciğer ve pankreas yağlanması (göbek çevresinin kalınlaşması), kilo alma ve şeker metabolizmasının bozulması ile sinsi bir şekilde başlar. Örneğin, şeker metabolizma bozukluğu senelerce sinsice devam ettikten sonra, Tip-2 dediğimiz diyabet hastalığı (şeker) olarak ortaya çıkar. Bu sırada sinsice gelişmekte olan adrenalin direnci sonucu kan basıncı da yükselir.[10, 11, 12]

10 Tsuda K., et al., Leptin and membrane fluidity of erythrocytes in essential hypertension. Am J Hyperten. 2004 Apr;17(4):375-9.
11 Pantanetti P., et al., Adipose tissue as an endocrine organ? A review of recent data related to cardiovascular complications of endocrine dysfunction. Clin Exp Hypertens. 2004 May;26(4):387-98.
12 Türkoğlu Ç., et.al., "Effect of Abdominal Obesity on Insulin Resistance and the Components of the Metabolic Syndrome: Evidence Supporting Obesity as the Central Feature," Obes Surg, 13, 699-705 (2003).

Önemli olan diğer bir nokta da sacayağında gördüğümüz bu üç faktörün (insülin, leptin ve adrenalin direnci); ailesel, kalıtsal ya da konjenital olmadığıdır. Bunlar iç ve dış etkenlerle ileri yaşlarda ortaya çıkmaktadır. Şekil-3'te listelemiş olduğumuz bütün dejeneratif hastalıklar önlenebilir hastalıklardır. Kendi sağlığımızı ele almanın ve hastalanmamızı önlemenin zamanı gelmiştir. Sağlığımızı korumak her açıdan en rahat ve en ucuz yoldur.

SIK SIK VE AZ AZ YEMEK,
SİZİ DEĞİL HASTALIKLARI BESLER!

Bu durumda sık sık yemek yiyerek kendimizi değil, hastalıkları mı besliyoruz?

İnsülin ve leptin direnci olan kişiler sık sık acıkır ve devamlı olarak 'acıkma' ya da 'doyamama' korkusu içinde yaşarlar. Acıkınca da hemen buldukları her türlü tatlı, çikolata, şeker ve şekerli içeceklere saldırırlar. Diğer bir deyişle sık sık acıkıyorsak ya da sık sık bir şeyler atıştırmadan duramıyorsak, vücudumuzda insülin ve leptin direnci gelişmiş demektir. Tüm hücrelerimizde henüz gözümüzle görüp fark edemediğimiz sinsi, hiperinsülinemik hastalıklar gelişmektedir. Kan insülin düzeyi normalin üstünde olmaya başladığında, subklinik[13] olarak hücresel düzeyde kronik dejeneratif hastalıklar başlamıştır. Bizler farkında olmadan, vücudumuzda sinsi bir düşük yoğunluklu savaş başlamış ve devam ediyor demektir.

13 Subklinik: Hastalık belirti ve semptomları hafif olduğundan fark edilmeyen bir hastalık durumu

Son yıllarda oldukça gelişen ve ilerleyen hücre bilimi sayesinde en yeni biyokimyasal bilgiler elde edilmiştir. Hiperinsülinemik hastalıklar terimi de

bu bilgilerle ortaya çıkmıştır. Hiperinsülinemi, kan insülin değerlerinin sürekli olarak yüksek kalması, yani 5 IU/ml'nin üstüne çıkması ve giderek artmasıdır; vücut hücreleri ve organlarında kontrol edilemeyen hücre artışına ve hızlı doku gelişmesine, bazı tehlikeli hormonların düzeyinde artışa ve sağlıklı hormonların düzeyinde de düşüşe neden olmaktadır.[14, 15, 16]

14 Nam et al., Effect of obesity on total and free insulin-like growth factor(IGF-1),and their relationship to IGF-binding protein (IGFBP-1,IGFBP-2,IGFBP-3), insulin, and growth hormone. Int J Obes Relat Metab Disord. 1997;21: 355-359.
15 Attila et. Al., The metabolic syndrome and insulin-like growth factor-1 regulation in adollescent obesityJ Clin Endocrinol Metab 1998;83:1467-1471.
16 Holly. The physiological role of IGFBP-1. Acta Endocrinol 1991; 124: 55-62.

Bu hormonların en tehlikelisi 'insülin like growth factor-1'dir (IGF-1).[17]

17 Cordain L., et al. Hyperinsulinemic diseases of civilization: more than just Syndrome X. Comparative Biochemistry and Phisiology Part A 136(2003)95-112.

Kronik bir şekilde hiperinsülinemik olan kişilerde (diyabet hastaları, aşırı kilolular ve obezler) meydana gelen IGF-1 hormonu artışı, hücrelerin kontrolsüz bir şekilde çoğalmasına neden olur. Bilimsel olarak hücrelerin bu şekilde çoğalmasına 'hiperplazi' adını veriyoruz. IGF-1 hormonunun hücrelerde kontrol edilemeyen büyümeye neden olması sonucu oluşan hiperplastik hücrelerin, kanser hücrelerinin ilk basamak hücrelerini meydana getirdiklerini biliyoruz. IGF-1 hormonunun, epitel kaynaklı kanser türlerinden meme, kolon, rektum ve prostat kanseri riskini artırdığı birçok çalışmada gösterilmiştir.[18, 19, 20, 21, 22, 23]

18 Giovannueci E. Insulin-like growth factor-1 and binding protein-3 and risk of cancer. Horm Res 1999; 51: 34-41.
19 Giovannueci E. Insulin, insulin-like growth factors and colon cancer: a review of evidence. J Nutr 2001;131:3109S-3120S.
20 Bruning et al., Insulin resistance and breast cancer risk. Int J Cancer 1992; 52: 511-516.
21 Burley. Sugar consumption and human cancer in sites other than the digestive tract. Eur J Cancer Prev 1998; 7: 253-277.
22 Franceschi et al., Dietary glycemic load and colorectal cancer risk. Am Oncol 2001;12: 173-178.
23 Augustin LS. Et al., Dietary glycemic index and load and breast cancer risk: a case-control study. Am Oncol 2001; 12: 1533-1538.

Gerek diyabet (şeker) hastalarında gerekse diyabet hastası olmayan sağlıklı kişilerde kan şekerinin uzun süre yüksek seyretmesi, kan dolaşımında kanser riskini artıran zararlı başka bir faktörün, yani serbest oksijen radikallerinin fazla miktarda oluşmasına da neden olmaktadır.

Serbest oksijen radikalleri, çevrelerinde bulunan sağlıklı hücrelerden, kendi eksiklikleri olan elektronları çalmakta ve sağlam hücrelerin zayıf, korumasız kalmalarına neden olmaktadır. Bu olaya ‘oksidatif stres’ denir. Bu, vücudun tüm hücrelerinin bir anlamda yavaş yavaş paslanmasının, yani zayıf düşüp hastalanmasının ifadesidir.

Oksidatif stres sonucu bağışıklık sistemi zayıf düşmekte ve tüm vücut, (en başta kanser hastalıkları olmak üzere) her türlü hastalığa yatkın hale gelmektedir. Şekeri yüksek olan ve iyi kontrol altına alınamayan diyabet (şeker) hastalarının yaralarının geç ve zor iyileşmesinin nedeni de, bağışıklık sistemlerinin ve vücutlarında bulunan hücrelerin bu nedenlerden dolayı zayıflamış olmasıdır.

Sıkıntılı hayat yaşayan, mutsuz, saldırgan ve huysuz kişilerin de bağışıklık sistemlerinde zayıflık meydana gelmektedir. Bazı kişilerin, korkulu rüya gördüklerinde ya da aşırı sıkıntılı olduklarında dudaklarının uçuklaması da bu nedenledir.

Peki, insan vücudunda sağlıklı kan şekeri değeri ne olmalıdır?

12 saatlik açlıktan sonra açlık kan şekeri 100 mgr/dl’nin altında ve herhangi bir yemekten 2 saat sonra, tokluk kan şekeri 140 mgr/dl’nin altında olmalıdır.

Düşük kan şekeri hedefine ulaşmak, gelişmiş olan karaciğer ve pankreas yağlanmasının önüne geçmek ve insülin ve leptin direncini kırmak amacıyla her gün en az 50-60 dakika yürüyüş yapılmasının son derece önemli ve şart olduğunu da hatırlatmak istiyorum. Fizik aktivite azlığı yani tembellik,

hareketsizlik ve uyuşukluk, insülin ve leptin direncinin başlamasında en önemli ‘ilk’ faktörlerdir. İnsülin direnci, tembellik sonucu bacak kaslarında başlamaktadır.

Sağlıklı insülin değeri nedir?

12 saat aç kaldıktan sonra alınan kanda insülin değeri 2-5 IU/ml olmalıdır.

İnsülin düzeyinin giderek yükselmeye başlaması, insülin direncinin başladığının önemli bir göstergesidir. Kan insülin değeri 2-5 IU/ml olan kişilerin, sağlıklı ve uzun ömürlü oldukları bildirilmiştir. İnsülin hormonunun 12 saatlik açlık değerlerini bilmek yeterlidir. Ayrıca insülin direnci tanısı koymak amacıyla şeker yüklemesi testi yapılması doğru değildir. Eğer 12 saatlik kan insülin hormon düzeyi normal değer olan 2-5 IU/ml’nin üzerine çıkmaya başlamışsa, tehlike başlamıştır demektir. Hastalara ağızdan verilen 50-75 gr şekerli içecek, zaten yorgun olan gerek karaciğer, gerekse pankreası daha da yoracak, insülin direncinin daha da artmasına neden olacaktır. Bu uygulama, hastalara, özellikle gebelere büyük bir eziyetten başka bir şey değildir. Bu nedenle, OGTT dediğimiz şeker yüklemesi testinden mümkün olduğu kadar kaçınılması gerekir. Tanı için, açlık kan insülini değerleri yeterli olmaktadır. Eğer bir hasta kahvaltıdan ya da herhangi bir yemekten 2 saat sonra açlık hissedip, eli ayağı titriyorsa, diğer bir deyişle reaktif hipoglisemi şikâyetini tarif ediyorsa, klinik olarak o hastada zaten insülin direnci oluşmuş ve yerleşmiş demektir. Klinik tanıyla yetinilmelidir. Önemli olan, sağlıklı beslenme, yaşam biçimi değişikliği ve de gerekli ilaçlarla reaktif hipoglisemiyi, karaciğer ve pankreas

yağlanmasını gidermek ve önlemektir. Klinik hedefimiz ve uygulamalarımız bu yönde olmalıdır.

İnsülin ve leptin direncinin en önemli belirtisi nedir?

İnsülin ve leptin direnci devam ettiği sürece, yağlarımızı enerji ya da yakıt olarak kullanamadığımızdan, sağlıklı bir şekilde kilo vermemiz mümkün değildir. Bütün organlarımızın içinde ve etrafında yağlar birikmeye devam eder. Bacaklar, kalçalar, gıdı, karaciğer, kalp, böbrek ve karında yağlar birikmiştir.

Göbekte yağlanma, hem erkeklerde hem de kadınlarda hafif derecede olsa bile araba tekerleği şeklini almaya başlamıştır. Karaciğer ve pankreas yağlanması sonucu gelişen göbek yağlanması, insülin ve leptin direncinin önemli bir klinik belirtisidir.[24], [25]

24 Lofgren I., et al., Waist circumference is a better predictor than body mass index of coronary heart disease risk in overweight premenopausal women. J Nutr. 2004 May;134(5):1071-6.
25 Kurukulasuriya LR., et al., Stroke prevention in diabetes and obesity. Exper Rev Cardiovasc Ther. 2006 Jul;4(4):487-502.

Bu, karnımızın içinin ve bütün organlarımızın yağla dolu olduğunun bir göstergesidir! İnsülin ve leptin direnci ortadan kalkmadan bu yağlar yıkılmaz (yakılamaz) ve kilo verilemez. Aç kalarak birkaç kilo verilebilse dahi, verilen kilolardan daha fazlasının kısa bir süre sonra geri alınmasının sebebi, karaciğer ve pankreas yağlanması sonucunda gelişmiş olan insülin ve leptin direncidir.

Demek oluyor ki, aç kalarak ya da düşük kalori ile beslenerek kilo verilse bile, verilen kilolar kısa sürede geri alınıyor. Sık sık, az miktarda ve düşük kalorili yiyeceklerin de mutlaka insülin hormonunun salgılanmasına neden

olduğunu, karaciğer ve pankreas yağlanması sonucu oluşan göbek çevresini daha da kalınlaştırdığını ve bunlarla birlikte insülin ve leptin direncini daha da artırdığını unutmamamız gerekir.

Bu nedenle her hafta yeni bir diyet listesi piyasaya sürülmekte, medya ve basın organlarında yer almaktadır. Bunların, bir yandan tercüme diyet olmaları diğer yandan da insülin ve leptin direncine neden olmaları sebebiyle, genellikle kalıcı bir zayıflama sağlayamadığı ve başarısız olduğu kısa sürede ortaya çıkmaktadır. Unutmayalım, bütün tercüme diyetler, hangi ülkede düzenlenmişse kısmen o yöre halkının imkân ve alışkanlıklarına yönelik olarak hazırlanmaktadır.

Önemli olan yemeklerimizi mutfağımızda ve pazarlarımızda kolaylıkla temin edilebilen mevsimsel yerel ürünlerimizle hazırlayabilmemizdir. Alışmış olduğumuz, damak tadımıza göre hazırlanmış ve rahatlıkla ulaşabileceğimiz doğal besinleri tüketmemiz, sağlıklı beslenmenin ‘sürdürülebilirliği’ açısından çok önemlidir.

Dokularımızı, insülin ve leptin hormonlarının mesajlarını tekrar algılayacak, üzerlerinde oluşmuş insülin ve leptin direncini kıracak duruma nasıl getirebiliriz?

İnsülin ve leptin direncini kırmak, yaşam ve beslenme biçimi değişikliği ile mümkündür. Bu yeni yaşam biçimindeki unsurları şöyle sıralayabiliriz:

Yapılan bilimsel araştırmalar, insülin ve leptin direncinin ilk etapta hareketsizliğe bağlı olarak bacak adalelerinde başladığını göstermiştir. İnsan vücudunda en büyük kitleyi bacak ve kalça adaleleri oluşturur. Dolayısıyla

yakıta en fazla ihtiyacı olan ve bu yakıtı en yoğun düzeyde kullanan dokular, bacak ve kalça adaleleridir. Bu nedenle düzenli olarak (devamlı bir şekilde) fizik aktivite yaparak, bacak ve kalça adalelerinin insülin ve leptin hormonlarına olan hassasiyetlerini geri kazanmak mümkün olmaktadır.

Bacak adalelerinden sonra, karaciğer ve diğer organlarda insülin ve leptin direnci gelişmesi izlenir. Şişman kişilerde karaciğer yağlanmasının oluşması sonucu, göbek etrafında araba tekerleği şeklinde yağların birikmesinin nedeni de budur. İşte bu sebeplerle en başta fizik aktivitemizi artırarak insülin ve leptin direncinin gelişmesini önlemek, bunların sonucu gelişebilecek dejeneratif hastalıkların da önünü almak her zaman mümkündür.

Hekimlerin babası olan İstanköylü Hipokrat (Hippocrates), asırlar önce (MÖ V. yüzyıl) *"Uzun yol yürüyen uzun yaşar"* demiş ve ada halkını eşeğe çok bindikleri için sağlıklarını kaybedecekleri konusunda uyarmıştır. (Bu konuyu yedinci bölümde daha geniş olarak ele alacağız.)

Muntazam bir şekilde fizik aktivite ile birlikte 'sağlıklı karbonhidratları' diğer bir deyişle düşük glisemik indeksli (Gİ) gıdaları tüketmeye başladığımızda insülin ve leptin direnci yavaş yavaş kırılacağından kilo vermeye başlarız.[26], [27]

26 Lofgren I., et al., Weight loss associated with reduced of carbohydrate reduces the atherogenicity of LDL in premenopausal women. Metabolism. 2005 Sept;54(9):1133-41.

27 Wood RJ., et alç, Carbohydrate restriction alters lipoprotein metabolism by modifying VLDL, LDL and HDL subfraction distribution and size in overwight men. J Nutr 2006 Feb;136(2):384-9.

Bununla birlikte yüksek glisemik indeksli yiyecekleri, içecekleri ve işlenmiş bütün gıdaları (glisemik indeksleri yüksektir ve trans yağ içerirler) hayatımızdan çıkardığımızda yağlarımız giderek azalır. Depo yağlarımızın yıkılarak azalması sonucu kilo verirken aynı zamanda dinçleşiriz, yorgunluk ve halsizlik hissetmeyiz, uykularımız da düzene girer. Karaciğerimiz sağlıklı

çalışmaya başlayacağı için bütün hormonlarımızla birlikte kan yağlarımız da sağlıklı düzeylere iner. Yükselmiş olan kan basıncımız da normalleşir. (Bu konuyu dördüncü ve beşinci bölümde daha geniş olarak ele alacağız.)

Düşük glisemik indeksli gıdalar tüketirken, sağlıklı yağların da kullanılmasıyla insülin ve leptin direncini önlemek ve kırmak daha da kolaylaşacaktır.

Sağlıklı yağların insülin ve leptin direncini kırarak hiperinsülinemik hastalıkları önlediği birçok bilimsel çalışma ile gösterilmiştir. (Bu konuyu sekizinci bölümde kapsamlı bir şekilde anlatacağız.)

Yiyeceklerimizi mümkün olduğu kadar doğal, bütün ve bozulmamış olarak, yani herhangi bir fabrikaya girip çıkmamış ve endüstriyel işlem görmemiş şekilde tüketmek, insülin ve leptin direncini kırmak için son derece önemlidir.

Doğal yiyecek ve içecekler, lifleri parçalanmamış olduğu için düşük glisemik indeksli gıdalardır. Bu önemli özelliklerinin yanı sıra, organizmaya zarar veren herhangi bir ilaç, yemek boyası, kimyasal katkı maddesi ya da trans yağ içermezler. Bu nedenlerle sağlıklı beslenme ve yaşam için tercih edilmelerinde sonsuz yararlar bulunmaktadır.

Bu alanda otorite olan Sayın Prof. Dr. Ahmet Aydın'ın *7'den 70'e Taş Devri Diyeti* adlı kitabı doğru beslenme konusunda oldukça kapsamlı olarak yazılmış en önemli kaynaklardan biridir ve bu konuda şimdiye kadar söylenmemiş bütün gerçekleri bilimsel olarak gözler önüne sermektedir.

Üçüncü Bölüm

KİLO VERMEYİ ENGELLEYEN ‘GİZLİ AJANLAR’!

Kilo vermeyi engelleyen en önemli unsur nedir?

Kilo verebilmek için, doğal tereyağı, soğuk sızma zeytinyağı ve temel olan Omega-3, Omega-6 gibi yağların doğal şekilleriyle mutlaka vücuda girmesi gerekmektedir. Omega-3 ve Omega-6 yağlarına bilimsel olarak temel yağlar diyoruz. Çünkü insan vücudu bu yağları üretemiyor ve dış destek olarak mutlaka alınması gerekiyor.

Kilo vermenin zorlaşmasının, ne yapılırsa yapılsın kilo verilememesinin (ve birçok dejeneratif hastalığın) asıl nedeni, vücut ve organizmanın hücre ve hücre zarlarında, Omega-3 ve Omega-6 gibi temel yağların ve fosfolipidlerin yani ‘lipidlerin’ eksik olmasıdır. Bu, bilimsel olarak gösterilmiştir. Bu nedenle, ‘yağlı’ olduğu gerekçesiyle kuruyemişten korkmak veya hiç kuruyemiş yememek doğru değildir! Son derece sağlıksız bir beslenme tarzıdır.

Çerez diye adlandırdığımız fındık, fıstık, ceviz, badem, ayçekirdeği ve kabak çekirdeği gibi kuruyemişleri düşük glisemik indeksli (yani kan şekeri ve insülinini yavaş yavaş yükseltip, yavaş yavaş düşüren ve tok tutan, boş kalori içermeyen) karbonhidratlı yiyecekler arasında sayabiliriz. Unutmayalım ki çerez diye hafife aldığımız bu yiyecekler, tabiatın bize sunduğu en doğal ve güçlü vitamin, mineral, Omega-3 ve Omega-6

kaynağıdır, deposudur. Bu sebeple bu çok değerli gıdaların ‘çerez’ ya da ‘abur cubur’ diye tanımlanması bence son derece yanlıştır!

Saydığımız bu kuruyemişler, temel gıda maddeleridir, o şekilde muamele görmeleri gerekmektedir! Örneğin, benim uyguladığım gibi, kuvvetli bir kahvaltı yaptıktan 3-4 saat sonra, 100-200 gr çekirdek ya da fındık, fıstık, ceviz, badem tüketmek, son derece sağlıklıdır ve rahatlıkla öğle yemeği öğünü yerine geçebilir. Ancak kalp hastalığı ve tansiyon yüksekliği olan kişilerin son derece faydalı olan bu yiyecekleri tuzsuz olarak tüketmeleri gerekmektedir!

Sağlıklı bir toplum ve sağlıklı bir gelecek için, aynen 1940 ve 1950’li yıllarda olduğu gibi ilköğretim okullarında sağlıklı beslenme ve jimnastik dersinin uygulanması gerekmektedir.

Bazı ilaçlar da kilo aldırır mı?

Tedavi nedeniyle kullanılan bazı hormonlar da kilo alma, yani yağlanma nedeni olmaktadır. Özellikle doğum kontrol hapları, menopoz için kullanılan hormonlar aşırı ve dengesiz bir şekilde yağlanma ve kilo alma nedenidir. Kortizon içeren ilaçlar, depresyon için kullanılan antidepresanlar ve alerji nedeniyle kullanılan antihistaminik ilaçlar da beyindeki açlık ve tokluk merkezlerini etkileyerek, vücut yağlanmasına neden olur ve kilo aldırırlar.

Herhangi bir tedavi sonucu kilo artışı, yani yağların vücutta artması, kilo vermede güçlük çıkarmaktadır! Bu hastaların, mutlaka bir hekim kontrolü altında, tetkiklerini yaptırarak kilo vermeleri daha sağlıklı bir yaklaşım olacaktır...

“Ne yaparsam yapayım kilo veremiyorum” ya da “Çok yavaş kilo veriyorum” diyenlerin gizli alerjileri ve bilinmeyen değişik sağlık sorunları, hormonal dengesizlikleri olabilir.

Ayrıca gizli ya da belirgin alerjisi olan kişilerin de kilo vermesi zorlaşmaktadır.

Burada şunu da vurgulamak istiyorum, organizmada herhangi bir alerji varsa ya da yeni başlamaktaysa, alerji sebebi olan en ufak bir madde bile o alerjiyi tetikleyebiliyor. Örneğin, yiyeceklerden faydalı diye severek aşırı miktarda tükettiğimiz maydanoz, domates, kivi ve C vitamini de zaman zaman mevcut olan gizli alerjileri tetikleyebiliyor.

GİZLİ GIDA ALERJİSİ VARSA KİLO VERİLEMEZ!

Vücutta gizli alerji sebeplerini şöyle sıralayabiliriz:

1. Fark edilmeyen gıda alerjisi ya da gıda entoleransı en sık görülen nedenlerden biridir. Bu, doğal yiyeceklerden de kaynaklanabilir. Fabrikalarda üretilen hazır yiyeceklerin içinde bulunan katkı maddeleri ve kimyasal maddeler de alerji nedeni olabilir.
2. Çevresel faktörlerin neden olduğu tozlar, polenler, deterjanlar ve kozmetik ürünlerin içinde bulunan maddeler alerjiye sebep olabilmektedir. Özellikle çamaşır suları, kokulu ağartıcılar gibi yoğun fosfat içeren temizlik maddeleri vücutta hassasiyete sebep olabilir.
3. Hava kirliliği, solunan havada bulunan her türlü toz, koku ve duman insan bünyesinde irritasyona neden olabilir.
4. Bazı evcil hayvanlar, özellikle evlerde beslenen kedi ve kuşlar gizli alerji nedeni olabilir.

Gıda alerjisi kilo vermeyi neden engeller?

Organizmada herhangi bir şekilde alerji başlamış ise, o alerjiyi yenmek amacıyla (neye karşı olursa olsun önemli değil) organizma bir mücadele başlatır. Bu mücadele bizler farkında bile olmadan senelerce devam eder. Düşük yoğunluklu bir savaş gibi organizmayı yorar, yıpratır ve güçsüz bırakır... Bu durumda, kişilerin kilo vermeleri zorlaşır ve kilo veremedikleri gibi kullandıkları alerji ilaçları da ayrıca kilo almalarına neden olur!

Peki, gizli alerjinin belirtileri nelerdir?

1. Sabahları kalkınca, duştan çıkınca ya da tıraş olduktan sonra hapşırma ve burun akıntısının olması.
2. Geceleri uyurken burun tıkanıklığının olması.
3. Sabahları dinlenmemiş ve yorgun olarak uyanmak.
4. Sevdiğimiz bir yiyecekten sonra hafif olarak da olsa mide bulantısı ve kulak çınlaması olması. Bu, o yiyeceğe karşı organizmada entolerans ya da bir alerji geliştiğinin belirtisi de olabilir.
5. Sık sık göz yaşarması ve gıcık şeklinde kuru öksürük de alerji belirtilerindendir.
6. Sık sık üşütüp de nezle olduğunu sanan ve de nezlesi uzun süren, kolay iyileşemeyen kişilerin de alerjik rinit, alerjik sinüzit, alerjik farenjit ya da alerjik bronşit oldukları bilinmektedir. Kronik sinüzit genellikle alerjiler sonucu gelişmektedir.

Gıda alerjisi olup olmadığını öğrenmek için ne yapılmalı?

Karatay Diyeti kitabındaki sağlıklı beslenme ve yaşam biçimi önerilerini uygulayanlar eğer kilo veremiyorlarsa ya da çok yavaş kilo verme sorunu yaşıyorlarsa bu noktaları göz önünde bulundurmaları gerekir! Artık çeşitli laboratuvarlarda parmaktan bir damla kan alınarak, güvenilir gıda alerjisi ve gıda entoleransı testleri yapılmaktadır. Oldukça pahalı bir test olmasına rağmen, bence hayati önemi olduğu için bir kez yapılmasında fayda vardır. Test sonucuna göre beslenmeye başlayan hastaların daha sağlıklı ve hızlı bir şekilde kilo verdikleri bilinmektedir.

Özellikle kilo vermek için her türlü diyeti deneyenler, hayatları boyunca diyet uygulamaya çalışıp kilo veremeyenlerin bu testi bir an önce yaptırmalarını öneririm.

Gıda alerjisi ya da gıda entoleransı testinden sonra, vücudun tepki gösterdiği gıdaya karşı nasıl bir önlem alınıyor? O gıda veya gıdalar ömür boyu hiç yenmeyecek mi?

Test neticesinde alerji ya da entolerans gelişmiş bir gıda ortaya çıkarsa, gelişmenin derecesine göre bu gıdanın tüketilmesine 3-6 ay süreyle ara verilerek vücut rahatlatılıyor. Eğer alerji veya entolerans gelişmiş olan gıda, kişinin çok sevdiği sağlıklı bir yiyecekse ömür boyu hayatından çıkarma gibi bir durum yok!

D VITAMINI EKSIKLIĞI VARSA KILO VERILEMEZ!

Bölüm başında kilo derdinden kurtulmak ve sağlıklı yaşamak isteyenlerin kanda D vitamini, demir, B12 vitamini ve folat düzeylerine

de baktırmalarını önerdiniz. Peki, kilo alıp verme ile D vitamini arasında nasıl bir ilişki var?

D vitamini aslında sadece bir vitamin değildir. Cildimizde bulunan bir hormonun ön maddesidir. Güneşin Ultraviyole-B (UVB) ışınları ile sağlıklı yaşam için hayati önemi olan ve yaşam süresini uzatan bir hormona dönüşür.

Vücudumuzun ürettiği doğal ve en güçlü antioksidan özelliği olan D vitamininin, tüm vücut hücrelerinde reseptörleri bulunur. Eksikliğinde hücrelerimiz normal çalışamadıkları için, her türlü alerjik hastalık ve enfeksiyon hastalıkları meydana gelmektedir. Organizma çeşitli gizli alerji ve hastalıklarla uzun süreli mücadele ettiği için yani vücutta 'düşük yoğunluklu bir savaş' mevcut olduğu için de kilo verilemez.

Cilt kanserine neden olduğu gerekçesiyle, maalesef güneş ışınlarından kaçınılması ve koruyucu kremler kullanılması önerilmektedir. Oysa D vitamini bağışıklık sistemini güçlendiren son derece önemli bir vitamindir. Koruyucu krem ve losyonlar kullanılması, D vitamini eksikliğine neden olmaktadır. Önemli olan güneşin altında kalınacak süreye dikkat etmek, saatler boyu güneşin cildimizi yakması için çaba sarf etmemek ve güneş yanığı oluşmamasına özen göstermektir. Güneş ışınlarının yoğun olduğu yaz aylarında, gün içinde aralıklı zaman dilimlerinde, cildimizi saf zeytinyağı ile nemlendirerek 'yanmaya maruz kalmayacak süre' güneş banyosu yapmak, güneşten faydalanmanın en sağlıklı yoludur.

Kanda D vitamini değerlerinin ne anlama geldiğini şöyle özetleyebiliriz:

<20 ng/ml ve 20-29 ng/ml arası: Eksiklik

30-49 ng/ml arası: Yetersizlik

50-100 ng/ml arası: İdeal değer

Dünya genelinde elde edilen verilere göre, insanların genelinde D vitamini eksikliği bulunmaktadır. Özellikle kuzey ülkelerinde yaşayanlarda ve kış aylarında bu eksiklik artmaktadır.

Akdeniz ülkesi olduğumuz halde, hastalarımın neredeyse tümünde D vitamini eksikliği saptamış bulunuyorum. Her yaştan kadın ve erkek 1.500 hastada ortalama D vitamini değerlerini 10-15 ng/ml olarak saptadık ve hepsine takviye yaptık.

D vitamini, yağda eriyen bir vitamin olduğu için kilo almaktan korkup sağlıklı olan yağları tüketmeyenlerde de eksikliği meydana gelmektedir. Amerikan Kalp Derneği'nin 2009'daki bilimsel toplantısında, Intermountain Medical Center Utah'tan Dr. Tami L Bair, düşük D vitamini değerlerinin kardiyovasküler hastalıklar için de bir risk faktörü olduğunu bildirmiştir. Ayrıca gerek kalp krizi geçirenlerde, gerek kanser hastalarında genellikle D vitamini değerleri düşük olarak saptanmaktadır!

D vitamininin vücutta ne gibi görevleri var?

Yağda eriyen bir vitamin olan D vitamini, cildimizde güneş ışığının etkisi ile üretilen ve kemiklerimizin sağlıklı gelişmesini sağlayan önemli bir vitamindir. D vitamini eksikliği, raşitizm dediğimiz kemik hastalığının da nedenidir.

Yaz ya da kış aylarında normal şartlarda kanda D vitamini düzeyinin en az, 50 ng/ml'nin üstünde olması gerekir. Kanser hastalarında ise en az 70 ng/ml olması önerilmektedir.

Geçen yüzyılın başlarında raşitizm denilen kemik hastalığı, balıkyağı (Omega-3) verilerek tedavi edilirdi. 1900'lü yılların başlarında balıkyağının faydaları biliniyordu fakat içeriğinde Omega-3 yağlarının bulunduğu henüz bilinmiyordu. Son yıllarda yapılan birçok bilimsel araştırma, D vitamininin kemik yapısı dışında da önemli görevleri olduğunu ortaya çıkarmıştır.[28, 29]

28 Holick MF. Vitamin D Deficiency. N Engl J Med. 2007 Jul 19;357(3):266-81.
29 Norman AW. From vitamin D to hormone D: fundamentals of the vitamin D endocrine system essential for good health. Am J Clin Nutr.2008 Aug;88(2):491S-499S.

D vitamininin görevlerini şöyle sıralayabiliriz:

- Tüm vücut organ ve dokularında D vitamini reseptörleri bulunur ve hücrelerde bulunan genlerin normal olarak çalışmalarını düzenler.
- Kanlarında düşük düzeylerde D vitamini bulunan kişilerin, kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riskinin fazla olduğu gösterilmiştir.[30, 31]

30 Holick MF: Sunlight and vitamin D for bone health and prevention of autoimmune diseases, cancers and cardiovascular disease. Am J Clin Nutr.2004 Dec;80(6suppl):1678S-88S.
31 Giovannucci E.,et al. 25-hydroxyvitamin D and risk of myocardial infarction in men: a prospective study. Arch Intern Med. 2008 June 9;168(11):1174-80.

- Obez yetişkinlerin ve diyabet (şeker) hastalarının kanlarında D vitamini düşük olarak bulunmuştur.[32, 33]

32 Chiu KC., et al. Hypovitaminosis D is associated with insulin resistance and beta cell dysfunction. Am J Clin Nutr.2004 May;79(5):820-5.
33 WortsmanJ.,et al. Decreased bioavailability of vitamin D in obesity. Am J Clin Nutr.2000 Sept;77(3):690-3.

- D vitamini, bağışıklık sistemini kuvvetlendirir. D vitamini eksikliği olan kişilerin alerji, otoimmün ve kanser hastalıklarına yakalanma riski yüksektir. Kanada hükümeti, 2009 yılında domuz gribi aşısı yerine, halkın bağışıklık sistemini

kuvvetlendirmek amacı ile onlara D vitamini takviyesi sağlamış, kimseye domuz gribi aşısı yaptırmamıştır.

- Kuvvetli bir antioksidan olan D vitamini, organizmayı serbest oksijen radikallerinin zararlarından korur.
- Yaşlılarda sık rastladığımız dengesizliğin ve bunun sonucu düşmelerinin nedeninin de D vitamini eksikliğine bağlı olduğu bildirilmiştir.[34]

34 Fosnight SM.,et al. Vitamin D supplementation to prevent falls in elderly: evidence and practical considerations. Pharma cptherapy.2008 Feb;28(2):225-34.

- Şeker hastalarının kandaki D vitamini normal düzeylerde olduğunda, kan şeker kontrollerinin daha kolay olabildiği de gösterilmiştir.[35], [36]

35 Lee P.et al.,Vitamin D as an analgesic for patients with type 2 diabetes and neuropathic pain. Arch Intern Med. 2008 April14;168(7):771-2.
36 Pittas AG.,et al.The role of vitamin D and calcium in type 2 diabetes. A systemic review and meta-analysis. J Clin Endocrinol Metab.2007 Jun;92(6):2017-29.

- Ancak yağda eriyebilen A, D, E, K vitaminlerinin bağırsaklardan emilebilmesi için mutlaka sağlıklı doğal yağların yenmesi gerekiyor. Yağsız ya da az yağlı beslenme sonucu bu önemli vitaminlerin emiliminde de azalma oluyor. Birçok hastalığın nedenleri arasında kuvvetli antioksidan olan bu vitaminlerin eksikliği de yer almaktadır.

Peki, yağsız beslenenlerde A, D, E, K vitaminleri vücutta kullanılamıyor mu?

Doğal yolla yiyeceklerimizle almış olsak da, sağlıklı yağları yemediğimiz zamanlarda bu vitaminlerin vücudumuzda kullanılması mümkün değildir.

D vitamini ile birlikte A vitamini de bağışıklık sistemini güçlendirir. K ve E vitaminleri de kuvvetli antioksidan maddelerdir.

Tekrar önemle altını çizmek istiyorum, D vitamini çok önemli bir antioksidandır ve bağışıklık sistemini güçlendirmektedir. Sık sık hastalananların ve kanser hastalarının (her türlüsü) kanda D vitamin değerinin, 70 ng/ml ve üstünde olması önerilmektedir.

K vitamini güçlü bir antioksidan olduğu için, prostat, akciğer, karaciğer kanserleri ve lösemiye karşı organizmayı güçlendirdiği ve koruduğu bilinmektedir. K vitamininin kanın pıhtılaşmasında çok büyük rolü vardır. Bunun yanı sıra, atardamar ve toplardamarlarda kireçlenmeyi ve bacak varislerini önlediği gösterilmiştir.[37], [38]

37 Suttie JW. Vitamin K. In: Machlin L, ed. *Handbook of Vitamins*. New York, NY: Marcel Dekker; 1984:147.
38 Schurgers L., et al. Regression of warfarin-induced medial alastocalcinosis by high intake of vitamin K in rats. Blood. 2006

Antioksidan ne demektir?

Antioksidan denilen faydalı maddeler, organizmada serbest oksijen radikallerini yok ederler. Serbest oksijen radikallerinin hasarına karşı hücre ve organizmayı korur, hastalıkları önlerler.

GÜNEŞ GİRMEYEN EVE DOKTOR GİRER!

D vitamini kaynakları neler?

D vitamininin iki ana kaynağı bulunmaktadır:

1. Güneşin UVB ışınları etkisiyle derimizde üretilmektedir.

2. Gıdalarla alınabilmektedir. En önemli besin kaynağı balık ve organ etleri dediğimiz, yürek ve karaciğerdir.

Ancak güneş ışınının meydana getirdiği D vitamini değerini 100 birim olarak varsayarsak, yiyeceklerle aldığımız bunun dörtte biri yani %25'i kadardır. Her gün 500 gr karaciğer ya da balık yemek mümkün olamadığına göre, en önemli kaynak güneştir.

Güneş hayattır, sağlıktır, doğal enerji kaynağıdır... Güneşten korkmamak gerekir diye düşünüyorum. Güneş ışınlarının en etkili olduğu saatler, öğle saatleri; gölgemizin uzunluğunun, boyumuzun uzunluğundan fazla olmadığı zaman cildimiz en etkili şekilde D vitamini üretiyor. Bu bağlamda bir noktayı daha açıklamak gerekiyor! Örneğin hava kirliliği aşırı düzeyde olan İstanbul, Ankara, İzmir gibi büyük şehirlerde, günün hangi saatinde olursa olsun UVB ışınlarının %60 kadarı kirli atmosferde bulunan zerrecikler tarafından emilmektedir. Bu durumda, öğle saatlerinde dahi güneşte kalmanın pek bir yararı olmamaktadır.

Güneşten gelen UVB ışınları, camdan geçmezler! Yoğun hava kirliliği de cam gibi güneşin faydalı ışınlarını engellemekte, böylelikle UVB ışınları cildimize ulaşıp D vitamini üretememektedir.

Bu nedenle, hava kirliliği yoğun olan yöre ve büyük şehirlerde, 'güneş çarpmasından korkmak' son derece yanlıştır ve büyük bir yanılgıdır! Aslında 'sıcak çarpmasından' korkmamız gerekir! İşte bu nedenle başımıza şapka giymek tehlikelidir, çünkü insanlar vücut ısısını başlarından kaybederler! Başımızı kapatarak gölgede oturmak veya güneşte dolaşmak, vücut ısısını yükselteceğinden sıcak çarpmasına sebep olabilmekte ve bu da özellikle çocuk ve yaşlılarda tehlikeli olmaktadır.

D vitamini destekleri nasıl kullanılır?

Özellikle kış aylarında, çocuk, genç, yaşlı, kadın ve erkek herkesin kan değerlerini ölçtürerek, sonucuna göre gerekirse D vitamini desteği alması gerekmektedir.

Yağda eriyen bir vitamin olduğu için haftada bir ya da ayda bir olarak iğne şeklinde kalçadan yapılabilir. D vitamini fazlalığının bir yan etkisi olmadığı bildirilmektedir. Kan düzeyleri düşük olanlarda D vitamini tabletlerinin faydası oldukça geç ortaya çıktığı için, önce D vitamini ampulleri ile eksiklikler hızla giderilip, daha sonra idame dozu olarak tabletlerle destek sağlanabilir.

D vitamini hakkında önceki bilgilerimizin de artık geçersiz olduğu bilimsel araştırmalarla gösterilmiştir.[39], [40], [41] Örneğin, “20 dakika kolunuzun güneş görmesi yeterlidir” ya da “Günlük ihtiyacımız 400 ng kadardır, fazlası gereksizdir” bilgilerimiz artık geçerli değildir. Bugün gribal enfeksiyonlarda, hastalara günde 50.000 ng düzeyinde D vitamini önerilmekte ve verilmektedir.

39 Cannell JJ.et al. use of vitamin D in clinical practice. Altern Med Rev.2008 Mar;13(1): 6-20.
40 Grant WB. et al., Benefits and requirements of vitamin D for optimal health: areview. Altern Med Rev. 2005 Jun ;10(2):94-111.
41 Khalsa S. the Vitamin D Revolution: How the Power of This Amazing Vitamin Can Change Your Life. Hay House Publish. 1rst ed. March 2009.USA

D vitamini hakkında daha fazla bilgi edinmeyi arzu edenlere, üyesi olduğum Uluslararası D Vitamini Konseyi’nin internet sitesine girip **(http://www.vitamindcouncil.org)** incelemelerini öneririm.

DEMİR EKSİKLİĞİ HAYATI ZİNDAN EDER!

Demir vücuda ne sağlıyor?

Ülkemizde yaygın bir şekilde demir eksikliği anemisi bulunmaktadır. Büyüme çağındaki çocuklar, adet görmeye başlayan genç kızlarımız, birçok gebe ve emziren anneler, hatta sağlıklı beslenenler bile demir ve diğer vitamin desteklerini ihmal ettiklerinde, anemi oluşabilmekte ve kronik bir düzeye ulaşabilmektedir. Her ay muntazam adet gören genç kızlarımız, 1 ml kanda, 5 mg kan demiri kaybetmektedirler. Bu düzeyde kan demiri kaybeden genç kızlarımız, kilo alma korkusuyla yeterli ve etkili beslenemedikleri için, kronik anemiye bağlı belli belirsiz bazı şikâyetleri başlamaktadır.

Ek olarak, ülkemizde sağlıksız bir alışkanlık olan yemekten hemen sonra çay içme âdeti de gıdalarda bulunan az miktardaki demirin emilimini önlemektedir. Özellikle Anadolu'da çok çocuk doğurmuş olan kadınlarımızda demir eksikliği yaygındır. Emziren anneler de sütleri ile demir kaybederler, bunu da unutmamamız gerekir. Ayrıca büyüme ve ergenlik çağında hızlı boy atan ve gelişen kız ve erkek çocuklarda da demir eksikliği meydana gelmektedir.

Peki, vücutta demir azalınca ne oluyor?

"O hanım belirli günlerde sinirli oluyor, ona bulaşmayın!" en çok işitilen cümlelerden biridir. Bu hanımların rahatlamaları için psikolog psikolog dolaştıklarını görüyoruz! Birçok genç kız ve hanım, antidepresan ilacı kullanıyor fakat şikâyetleri geçmiyor. Durgunlaştıklarını ve halsizliklerinin arttığını da hekim olarak gözlüyoruz.

Aslında başta sinir ve stres olmak üzere birçok sıkıntının sebebi, demir eksikliği! Tabii bu demir eksikliği dolaylı olarak kilo alımına sebep oluyor ve hormonların olumsuz etkilenmesi sebebiyle de kilo verme sürecini olumsuz etkiliyor. Yani vücutta demir eksikliği varsa kilo verilemiyor!

Demir eksikliği halinde vücutta şu şikâyetler baş gösteriyor ve giderek artıyor:

1. Halsizlik
2. Çarpıntı
3. Uyku hali
4. Saç dökülmesi
5. Genel huzursuzluk
6. Sinirlilik

Yukarıda saydığımız şikâyetleri bulunan kişilerin, kan demiri, B-12 vitamini, folat, D vitamini ve insülin hormonu değerlerine baktırmalarını tavsiye ediyorum. Ancak kan tetkiklerinin ve destek tedavilerinin mutlaka bir hekim tarafından yapılması gerekmektedir.

Peki, kanda demir değeri ne olmalı?

Kan demiri değerinin 50 mg/dL'nin üzerinde olması gerekir.

Günlük demir gereksinimi ne kadar, hangi besinler doğal demir kaynağı?

[43]

Günlük demir gereksinimi ağır spor yapanlarda, düzenli egzersiz yapanlarda, bebeklik, gebelik, emzirme, adet (regl), ergenlik ve ağır hastalık dönemlerinde kişinin yaşına ve yaşam biçimine göre değişir.

Karaciğer, yürek, dalak gibi sakatatlar, kırmızı et, baklagiller, kuru üzüm ve yumurta sarısı demir açısından zengin gıdalardır. Ceviz, fındık, fıstık, badem gibi kuruyemişlerin ve kuru fasulye, mercimek gibi baklagillerin 100 gramında (ince belli çay bardağı kadar) 3,70 mg demir bulunur. Bu nedenle bize ilkokulda "Fındık fıstık çıtır çıtır, hem kan yapar hem ısıtır" diye öğretmişlerdi.

Demir eksikliği saptanmış olan kişilerin bir hekim gözetimi altında tedavi olmaları gerekir.

Hocam, bir de "Spor yaptığım halde yine kilo vermekte zorlanıyorum" diyenler var...

Ne yaparlarsa yapsınlar kilo vermekte zorlanan kişilerin uyguladıkları fizik aktivite de etkisiz ve yetersiz olabilir. Örneğin, 20-30 dakika yürüyüş süresini 50-60 dakikaya çıkarmaları gerekebilir.

Kilo vermek isteyenlerin mutlaka karaciğer ve pankreas yağlanması bulunmaktadır. Yani insülin direnci gelişmiş demektir. Bu konuda yapılmış yeni ve önemli bir çalışma *American Journal of Physiology*'de yayımlandı. Göbek yağlarını (bilimsel olarak 'visceral adiposite' diyoruz), yani iç organların yağlarını en iyi yakma yolunun en fazla adaleye sahip olan bacaklarımızın yürüyüş, yüzme,vb ile çalıştırılması olduğu bildirilmiştir.[42, 43]

42 Colberg SR., et al.1995. Skeletal muscle utilization of FFA in women with visceral obesity. J Clin Invest 95:1846-1853.

43 Henry RR. Impaired M.uscle Fat Metabolsim: A cause or Effect of Visceral Obesity ? Editorial. J Clin Invest 95, April 1995, 1427-1428.

Karatay Diyeti'nde de yürüyüş, yüzme, dans etme vb gibi fizik aktivitelerin yapılması ve artırılması önerilmektedir. Bu nedenlerle, kilo vermede zorlanan kişilerin bu konuyu dikkate alarak, kendilerine en uygun, tüm bacak kaslarını çalıştıracak bir fizik aktiviteye yavaş yavaş başlamalarını öneriyorum.

Daha önce de ifade ettiğim gibi insülin direnci devam ettiği sürece, ne yaparsak yapalım kilo vermek mümkün değildir! Kilo verilse bile geri alınır. Yüksek glisemik indeksli olan boş toksik karbonhidratlı (yani kan şekeri ile birlikte kan insülinini hızla yükseltip, hızla düşüren ve çabuk acıktıran, boş ve toksik kalorili) yiyecek ve içeceklerin (tamamen doğal olsalar bile!) ufak bir lokması dahi insülin direncinin kırılmasına engel olmaktadır. Bu nedenle başta insülin direncinin kırılması gerekmektedir! Klinikte karşılaştığım bu gözlemimi burada açıklamakta fayda görüyorum: Karatay Diyeti'ndeki önerileri uygulamaya başlayanlar, kolay kolay eski alışkanlıklarını bırakamadıkları için serbest denilen yiyecekleri 'azar azar', ufak porsiyonlar halinde sık aralıklarla tüketmeye devam ettikleri sürece kilo verememektedirler.

Karatay Diyeti'nin özel yanlarından biri de, yiyeceklerde miktar, ölçek ve kalori hesabının bulunmamasıdır! Örneğin 'bir kibrit kutusu kadar diyet peynir'le kahvaltı yapılmamalıdır. Herkes kendi avuç içi kadar ve avucu kalınlığında normal yağlı herhangi bir peyniri rahatlıkla, korkmadan, suçluluk hissetmeden yemelidir. "Az az, sık sık yemelisiniz" yerine, tam tersi "Günde 2 veya 3 öğün, doyuncaya kadar sağlıklı yağ, protein ve düşük glisemik indeksli karbonhidratları yemelisiniz" diyorum.

Yiyeceklerin miktarı yani kantitesi değil de, kalitesi yani besin değeri dikkate alınmalı ve kalitesi yüksek olan doğal gıdalar tüketilmelidir.

Karatay Diyeti, 'insülin direnci' kırılarak ve iç organ yağları özellikle de karaciğer ve pankreas yağları giderilerek, sağlıklı yaşam sürmeye yönelik öneriler içermektedir. Bu nedenle evimize ve ağzımıza 'hiç' girmeyecek olan yiyeceklerin listesine sıkı sıkıya uyarsak ve her gün en az 20-30 dakika (çok fazla değil) yürüme alışkanlığı edinirsek, 'insülin direnci'ni kırabiliriz ve kilo vermemiz hızlanabilir. Yürüyüş, normal tempoda olmalı ve hayat boyu devam ettirilmelidir. Yaz aylarında sıcak, kış aylarında soğuk, yağmur, dolu, buz, rüzgâr, yorgunluk bahane edilmeksizin, kendi yaşam biçimimize göre en rahat uygulayabileceğimiz bir zaman diliminde olmalıdır. Önemli olan sürekli bir şekilde, hayat boyu sıkıntı çekmeden, zorlanmadan uygulanabilir olmasıdır!

Dördüncü Bölüm
KARATAY DİYETİ'YLE ÖMÜR BOYU ŞİŞMANLIĞA ELVEDA...

Dünyada yeni bir beslenme şekli konuşuluyor. Bu, Türkiye'de sizin sayenizde duyuldu. Halen birçok uzman eski beslenme piramitlerini

savunuyor. Siz yeni piramidin sağlıklı yaşam için gerekli olduğunu söylüyorsunuz. Bunun sebebini öğrenebilir miyiz?

Yeni piramit 2002 yılında çıktı ve 2005 yılında Harvard Tıp Fakültesi Beslenme Bölümü Başkanı olan dâhiliye profesörü Dr. Walter Willett tarafından yayınlandı. Harvard Tıp Fakültesi tarafından yapılan çok büyük araştırmalar var. Mesela bir araştırmada 85 bin sağlıklı hemşire hanım izlendi. Bunların beslenme durumuna göre hastalıkları karşılaştırıldı. Haftada 2-3 kez fındık, fıstık yiyenlerin diyabet (şeker) hastası olmadığı gözlendi. Sağlıklı yağ yiyenlerin ve hareket edenlerin de hastalıklarının az olduğu görüldü. Kilo, kalp, felç, Alzheimer hastalıkları da daha az görüldü. Bu sorunları şişmanlığa bağladılar. Eski piramitte verilen karbonhidratların Amerikan halkını şişmanlattığı görüldü. Bu piramidin alt kısmında yer alan tahılların, pirincin ve makarnanın (çok yüksek glisemik indeksli karbonhidrat olduklarından) şişmanlığı tsunami gibi artırdığı gözlendi. İşte yeni beslenme piramidi bu yüzden ortaya çıktı. Benim yaptığım ise bu piramidi Türk halkının ihtiyaçlarına, yaşam şekline ve yiyeceklerine göre yeniden düzenlemek.

Sonuçta son bilimsel verilere göre oluşturduğum Karatay Diyeti, 2002 yılında eski Harvard beslenme piramidinin yerini alan yeni beslenme piramidinin içerdiği son bilgilerin, Türk halkına ve Türk mutfağına uyarlanmış, benim hekimlik tecrübelerimle zenginleştirilmiş halidir. Buna göre Karatay Beslenme Piramidi de aşağıdaki gibi (Şekil-4) şekillenmiştir.



Şekil-4: Karatay Beslenme Piramidi

DÜŞÜK GLİSEMİK İNDEKSLİ KARBONHİDRATLAR TOK TUTAR!

Glisemik indeks nedir?

Glisemik indeks (Gİ), herhangi bir yiyeceğin içinde bulunan karbonhidrat miktarına göre hesaplanır. Karbonhidrat içeren bir yiyeceğin hazmedilip kana geçtiğinde, kan şekerini yükseltme hızını gösterir.

Örneğin, 50 gr toz şekerin glisemik indeksi, hızlı bir şekilde kan şekerini yükselttiği için çok yüksektir ve 100 (yüz) olarak kabul edilir. Diğer karbonhidrat içeren yiyeceklerin glisemik indeksleri ise 100 (yüz) üzerinden 100’e (yüze) oranla hesaplanır.

Karbonhidrat içeren yiyecekler düşük, orta ve yüksek glisemik indeksli olarak üç gruba ayrılır:

- Yüksek Gİ: 100-70
- Orta Gİ: 70-50
- Düşük Gİ: 0-55

Rafine edilmiş, öğütülmüş tahılların ve işlenmiş hazır yiyeceklerin glisemik indeksleri de şeker gibi çok yüksektir ve 100 olarak hesaplanmıştır.

Peki, yüksek glisemik indeksli karbonhidratların zararı nedir?

Fabrikalarda büyük miktarlarda üretilen bütün yiyecekler, uzun süre bozulmadan kalabilmeleri için çeşitli işlemlere tâbi tutulurlar. Bu tür gıdalar, raf ömürlerinin uzatılması için ile doğal olan faydalı liflerinden, yağlarından ve vitaminlerinden endüstriyel işlemlerle arındırılır, böylece kısa sürede bozulmaları önlenmiş olur.

Özgün maddeleri yok edilen yiyeceklere daha sonra damak tadı sağlamak amacıyla çeşitli suni tatlandırıcılar, mısır şurubu (früktoz), çeşitli kimyasal katkı maddeleri ve gıda boyaları eklenir. Bu işlemleri görmüş yiyecekler ağza alındığı anda hızla emilerek, hızlı bir şekilde kan şekeri ve insülinimizi yükseltirler. Ayrıca lifleri (posaları) yok edilmiş olduğundan, hazmedilmeleri hızlanmış ve kolaylaşmıştır. Mideden çabucak geçerek incebağırsağa ulaşırlar. Uzun bir tüp şeklinde olan incebağırsağın başlangıç bölümünden de hemen hazmedilirler ve bağırsağın son bölümüne kadar bile ulaşamazlar. Mide ve bağırsaklar kısa süre içinde boşalır. Mide ve

bağırsakların hemen boşalması ile bu organlarda bazı hormonlar salgılanır. Bu hormonlar, mide ve bağırsakların boşalmış olduğunu, sistemde yeterli besin ve yakıt kalmadığı mesajını beynimize iletir. Bunun sonucu da acıkma hissi ve yemek yeme isteği oluşur.

Öğütülmüş, rafine edilmiş ve işlem görmüş hazır yiyeceklerin hızlı hazmedilmeleri nedeniyle insülin hormonunun aşırı bir hızla yükselmesi, kan şekerinin çabucak kullanılmasına ve hızla düşmesine neden olur. Reaktif hipoglisemi diye adlandırdığımız bu durum, insülin ve leptin direncinin en önemli belirtisidir.

Mükemmel sanılan bir öğünden kısa bir süre sonra, aşırı açlık hissi, mide ezilmesi, huzursuzluk gibi rahatsızlıkların bir an önce giderilmesi için tatlı, çikolata ve şekerlere veya aşırı şekerli içeceklere saldırmamız kaçınılmaz olur. Bu da sık sık yeme ihtiyacımızı kamçılayacak ve bahsetmiş olduğumuz kısırdöngüyü başlatarak insülin ve leptin direncinin gelişme ve ilerlemesine neden olacaktır.

Büyük bir tabak mantı ya da çift kaşarlı bir tost yedikten 2 saat sonra tekrar acıkmamızın nedeni, rafine unlarla hazırlanmış bu yiyeceklerin doğal sonuçlarıdır. Yüksek glisemik indeksli karbonhidrat yani boş ve toksik enerji yüklü yiyecek ve içecekler, insülin ve leptin direncini kamçılar ve kilo vermenin önünde en büyük engeldir. ‘Boş ve toksik enerji’ tanımlaması İsveç Gıda ve Beslenme Bakanı Dr. Björn Hammarskjöld’e aittir. İsveç halkı bu tür karbonhidratlı yiyecekleri tüketmesin diye bu çarpıcı tanımı geliştirmiştir.

Lifi fazla olan ya da posalı yani karbonhidrat oranı düşük yiyeceklerin hazmedilmeleri yavaş olduğundan, mide ve incebağırsakta uzun süre kalırlar. Bu nedenle, kaba ve doğal lifi fazla olan besinlerin mide ve

bağırsaklarımızda hazım süresi uzundur. Yiyeceklerin içindeki lif miktarları arttıkça, glisemik indeks değerleri azalır. Bu nedenle şekerimiz ve buna paralel olarak insülin hormonumuz yavaş yavaş ve azar azar yükselir. Yemekten 2 saat sonra acıkma hissimiz ortaya çıkmaz ya da midemizde ezilme hissetmeyiz. Yiyecekler, oldukça uzun olan incebağırsağın sonuna kadar bağırsakta kalarak hazmedilmeye devam ederler.

Yiyeceklerin mide ve incebağırsakta uzun süre kalmaları sonucu, başta leptin hormonu olmak üzere, mide ve incebağırsağın son bölümlerinden salgılanan bazı hormonlar, beynimize, sistemde yeterli yakıt olduğunu ve henüz herhangi bir yiyeceğe ihtiyaç olmadığını iletirler. Yemek yedikten 1-2 saat sonra acıkmamamızın ve tokluk hissimizin uzun süre devam etmesinin nedeni, düşük glisemik indeksli karbonhidratların, glisemik indeksi sıfır olan proteinlerin ve sağlıklı yağların tüketilmesidir.

DÜŞÜK GLİSEMİK İNDEKSLİ KARBONHİDRATLAR
İNSÜLİN DİRENCİNİ KIRAR, DEPODAKİ YAĞLARI YIKAR!

Düşük glisemik indeksli gıdaların yararları nelerdir?

Düşük glisemik indeksli karbonhidratların ve sıfır glisemik indeksli protein ve yağların tüketilmesinin faydalarını şöyle özetleyebiliriz:

- Tokluk hissimiz uzun sürer, acıkmayız ve canımız sık sık bir şeyler yemek istemez. Tatlı, çikolata ve şekere hücum etmeyiz.
- Kan şekerimizde ani iniş çıkışlar olmadığından, şeker ve tatlı arzu etmeyiz. Reaktif hipoglisemi sonucu ortaya çıkan, açlık,

halsizlik, yorgunluk ve sinirlilik halleri oluşmaz. Yemek yedikten 1-2 saat sonra gelişen hipoglisemi nöbetleri önlenmiş olur.

- Düşük glisemik indeksli bütün karbonhidratlar (sağlıklı karbonhidratlar), uzun süre tokluk hissi verirler.[44] Bu süre içinde leptin hormonu salgılanacağından, ihtiyacımız olan enerji depolanmış yağlarımızdan sağlanmış olur. Dolayısıyla kendi depo yağlarımızın ara öğün olarak kullanılmasına fırsat vermiş oluruz. Bu nedenle sağlıklı bir şekilde kilo vermek mümkün olur ve verilen kilolar birkaç ay sonra geri alınmaz!

44 Jenkins DJA., et al., Glycemic index: overview of implications in health and disease. Am J Clin Nutr.2002;76:266S-273S.

- Düşük glisemik indeksli bütün karbonhidratların ve glisemik indeksi sıfır olan protein ve yağların tüketilmesi ile 3-4 saat tokluk hissi oluşmaktadır. Bir yiyeceğin normal hazmedilme süresi ise kişilere göre değişkenlik göstermekle birlikte, 3-4 saat kadar olmaktadır. Karaciğer, pankreas, mide ve bağırsaklar bu süre içinde görevlerini tamamlayabilmekte ve ancak sık sık bir şeyler yemediğimiz takdirde, dinlenme ve toparlanma imkânı bulabilmektedirler. Hayati fonksiyonları olan bu organlarımıza dinlenme ve kendilerini toparlamaları için imkân sağlamamız, kilo vermemiz açısından son derece önemlidir.
- Tip-1 ve Tip-2 diyabet (şeker) hastaları, düşük glisemik indeksli karbonhidratlar, sıfır glisemik indeksli yağlar ve sıfır glisemik indeksli proteinlerle beslenip, sık sık hamurişi veya meyve yemedikleri zaman kan şekeri kontrolleri daha kolay ve sağlıklı şekilde sağlanmaktadır.[45], [46] Bu şekilde beslenen diyabet

hastalarının aşırı kilo almaları önlenmekte ve insülin ihtiyaçları giderek azalmaktadır. Aynı zamanda diyabet hastalarında görülen çeşitli komplikasyonların birçoğu önlenebilmekte ve azalmaktadır.[47]

45 Irene S., et al., Lower Carbohydrate/Hihger Monounsaturated Diet Appropriate in Type 1 Diabetes. Diabetes Care 2009 Sept;32:1597-1599.
46 Bayken AE., et al., Glycemic index in the diet of European outpatients with type 1 diabetes:relation to glycated hemoglobin and serum lipids. Am J Clin Nutr. 2001;73:574-81.
47 Brynes AE., et al., A randomised four-intervention crossover study investigating the effect of carbohydrates on daytime profiles of insulin, glucose, non-esterified fatty acids and triacylglcerols in middle aged men. Br J Nutr.2003 Feb;89(2):207-18.

Peki, düşük glisemik indeksli gıdalar insülin direncini nasıl kırıyor?

Düşük glisemik indeksli karbonhidratlar denilen 'sağlıklı karbonhidratlar' ve sıfır glisemik indeksli protein ve yağlar uzun süre tokluk hissi sağlayan yiyeceklerdir.[48]

48 Frost G., et al., The relevance of the glycaemic index to our understanding of dietary carbohydrates. Diabetic Medicine 2000;17:336-45.

Bu tür gıdalarla beslenen kişilerde, en güçlü hislerden biri olan 'acıkma hissi' oluşmaz. Sonuç olarak, sık sık yemek yeme dürtüsü ortadan kalkar. Reaktif hipoglisemi atakları önlenmiş olur. Sık sık insülin hormonu salgılanmadığı için de doğal olarak insülin ve leptin direnci gelişemez. Gelişmiş olan da yavaş yavaş geriler.

Göbek ve karında depo olmuş yağlar da yavaş yavaş yakılmaya başlar. Bu noktada bir örnek vermek istiyorum: Halkımız arasında her bahar mevsimi içinde toplam 30-40 adet taze enginar tüketilmesinin, karaciğeri koruduğu bilgisi yer etmiştir. Bunun bilimsel olarak açıklaması, enginarın bir sebze olduğu halde sıfır karbonhidrat içermesi, yani glisemik indeksinin sıfır

olması ve lifinin fazla olmasıdır. Enginar, karaciğer ve pankreasımızın dinlenmesine imkân verip, yorulmasını önler.

Oysa lifli oldukları halde sık sık yenen meyvelerin ve lifinden arındırılarak içilen meyve sularının glisemik indeksleri yüksek olduğundan, maalesef karaciğer ve pankreasımızı yormakta ve dinlenmelerine imkân vermemektedir. Sonuç, karaciğer ve pankreas yağlanması ile insülin ve leptin direncinin gelişmesi olmaktadır.

Yiyeceklerin sağladıkları enerji yoğunluğu, az ya da çok yağlı olup olmalarından daha önemlidir! O nedenle yağlı mı, yağsız mı sorgulaması yerine, yiyeceklerin sağladığı yoğun enerjiyi sorgulamak her zaman daha sağlıklıdır![49]

49 Miller JB., et al. The New Glucose Revolution. The Glycemic Index-the Dietary Solution for Lifelong Health. Marlowe&Company Publish.NewYork.USA 2003.

Düşük glisemik indeksli karbonhidratlar ve sıfır glisemik indeksli protein ve yağlar vücudumuzda başka ne gibi değişikliklere neden oluyor?

- Gün boyunca kan insülini düşük kalır ve dalgalanma göstermediği için acıkma hissi olmaz. Uzun süre tokluk hissedilir.
- Ara öğün olarak göbekte biriken yağımızı ve iç yağı depolarımızı kullanırız ve kilolarımız yavaş yavaş azalır.
- Yağlarımız depolanmaz, daha hızlı yıkılarak giderek azalır, karaciğer ve göbek yağımız erir ve göbek çevremiz incelir.

- Kilolarımızı rahatlıkla verir, tekrar geri almayız ve verdiğimiz kiloda kalırız.
- Hiçbir şekilde isteksiz, sinirli, sıkıntılı ve umutsuz olmayız. Kendimizi bütün gün dinç ve enerjik hissederiz, halsizlik ve bitkinlik olmaz.
- Kaslarımız erimez. Su kaybımız olmaz.
- Karaciğer ve pankreasımızda biriken yağımız eridiği için, bu organlarımız sağlıklı çalışmaya başlar.
- Metabolizmamızda yavaşlama olmaz, bilakis hızlanır.
- Fizik aktivitemize yorulmadan devam edebiliriz.

- Kan yağlarımız normalleşir; HDL yükselir, depo yağı şekli olan trigliseridler düşer.[50], [51]

50 Ford ES., et al., Glycemic index and serm high-densityilipoprotein cholesterol concenteration amonf US adults. Arch Inter Med.2009;161:572-6.
51 Frodt,G., et al., Glycaemic index as a determinant of serum HDL-cholesterol concentration. Lancet 1999;353:1045-48.

- Bağırsaklarımız düzenli şekilde çalışmaya başlar. Kabızlık varsa giderilir.
- Şişmanlık ve obezite önlenmiş olur.
- Obezite sonucu gelişen sağlık sorunları ortaya çıkmaz, çıkmış olanlar da geriler ve düzelir.
- Tansiyonumuz normalleşir.
- Kalp hastalıkları, felç, inme, Alzheimer riski azalır.
- Her türlü kanser riski azalır. Çünkü sürekli şeker ve insülin yüksekliği ve fazla kilolar kanser nedeni olarak kabul edilmektedir.

- Şeker hastalığı gelişmez. Diyabet hastalarında şeker kontrolü daha kolay olur, hatta düzelir.[52], [53]

52 Giacco R., et al., Long-term dietary treatment with increased amounts of fibre-rich low glycemic index natural foods improves blood glucose control and reduces the number of hypoglycemic events in type 1 diabetic patients. Diabetes Care 2000;23:1461-66.
53 Wille HW., et al., Glycemic index, glycemic load and risk of type 2 diabetes. Am J Clin Nutr.2002;76:274S-280S.

- Şeker hastalığına bağlı tehlikeli komplikasyonlar azalarak yok olur.
- Eklem ağrıları ve artrit gelişmez. Oluşmuş olanlar geriler ve şikâyetler azalır.
- Fibrokistik meme hastalığı oluşmaz.
- Polikistik over hastalığı gelişmez.
- Yaygın fibromiyosit ağrıları geriler ve kaybolur.
- Düşüncelerimiz berraklaşır. Uykularımız düzene girer, horlama biter.
- Hepsinden en önemli olanı, vücut bağışıklık sistemi güçlenir.
- Bakteri, virüs, alerji ve kansere sebep olan etkenlerle hastalanma zorlaşır.
- Hastalanma durumunda da kısa süre içinde sağlığımızı kazanırız.

Tüm bunların sonucunda bütün hiperinsülinemik hastalıklar (Şekil-3) önlenir, riskleri azalır, geriler ve ortadan kalkar.[54]

54 Leads, AR., Glycemic index and heart disease. Am J Clin Nutr. 2002; 76:286S-289S.

Karbonhidratların hepsi aynı kalite ve özellikte değildir. Glisemik indeks, bir yiyeceğin içerdiği karbonhidratların özelliğini ve kalitesini bize gösterir. Daha önce de bahsetmiş olduğumuz gibi, ‘hazmedilmeleri kolay ve çabuk’ ya da ‘hazmedilmeleri yavaş ve uzun’ olan değişik karbonhidrat çeşitleri bulunmaktadır. Düşük glisemik indeksli karbonhidratlarla beslenmeye

başlayan Tip-1 ve Tip-2 diyabet hastalarının kan şeker ve kan yağlarının kontrolü daha kolay olmakta ve bu hastalıklarda ortaya çıkan birçok komplikasyon önlenebilmektedir.[55], [56], [57], [58] İnsülin ve leptin direnci, birçok tehlikeli hastalığa neden olduğu için tıp dilinde ‘gizli katil’ olarak da adlandırılmaktadır. Daha önce de değinmiş olduğumuz gibi hiperinsülinemik hastalıkların tümü sinsi bir şekilde başlar ve oldukça uzun bir süre fark edilmeden gelişir. Bu süre zarfında organizmada da tahribat oluşur ve bu oluşum sinsice ilerler.

55 Salmeron JA., et al., Dietary fiber, glycemic load, and risk of NIDDM in men. Diabetes Care 1997;20:545-50.
56 Salmeron JA., et al., Dietary fiber, glycemic load, and risk of NIDDM in women. J Am Med Assoc. 1997;277:472-77.
57 Dietitions Association of Australia review paper. Glycaemic index in diabetes management. Austr J Nutr Diete. 1997;54(2): 57-63.
58 Thomson, J.E.,et.al.The effect of carbohydrate restriction on lipoprotein abnormalities in maturity onset diabetes mellitus. Acta Diabetol Lat 17 (1980):33-39.

Düşük glisemik indeksli karbonhidratlar ve sıfır glisemik indeksli protein ve yağlarla beslenme sonucu aşırı kiloların verilmesi ile insülin ve leptin direnci kırılır. Bundan dolayı, hiperinsülinemik hastalıklar (kalp-damar hastalıkları, inme, erken bunama, Alzheimer, kronik artritler, fibromiyalji, birçok kanser türü, polikistik over hastalığı, fibrokistik meme hastalıkları) riskinin azaldığı ve önlenebildiği birçok bilimsel çalışmada gösterilmiştir.[59], [60], [61]

59 Brand-Miller JC., et al., Glycemic index and obesity. Am J Clin Nutr. 2002;76:281S-285S.
60 Ludwig DS., et al., High glycemic index foods, over eating, and obesity. Pediatrics 1999; 103(3).
61 Ludwig DS., et al., Dietary glycemic index and obesity. J Nutr. 2000;130:280S-83S.

Sağlığımızı geri kazanmak ve sağlıklı bir şekilde yaşamak için, her gün önümüze gelen bazı yiyeceklerin glisemik indeks değerlerini bilerek, bilinçli bir şekilde tüketmemiz faydalı olacaktır.[62] Yemeklerimizi hazırlayıp tüketirken bu listedeki yiyecekler bir örnek olarak dikkate alındığında, kilo vermemiz ve sağlığımıza kavuşmamız daha kolay olacaktır.

62 Miller JB.,et al. The New Glucose Revolution. Shopper’s guide to GI Values. Da Capo Press Publih. MA 02142, USA 2009.

Yiyeceklerimizin glisemik indeks değerleri, yemeğin pişirilme şekline bağlı olarak da farklılık gösterir. Bu konuya açıklık getirmek amacı ile bir örnek vermek istiyorum. Hepimizin bildiği gibi bütün sebzeler pişirildikten sonra yumuşar. Bunun nedeni, sebzelerde bulunan selüloz liflerinin pişirilmeleri sırasında parçalanıp şişmeleridir. Lahana salatası çiğ olarak yenildiği zaman glisemik indeks değeri 100 üzerinden 15 kadardır. Bu nedenle ve içerdiği lignan maddesinin de etkisi ile çiğ olarak tüketildiğinde son derece sağlıklı olduğu bilinmektedir. Oysa lahana, kapuska yemeği haline dönüştüğünde, haşlanma sonucu selüloz lifleri parçalanıp yumuşar. Bu nedenle hazmedilmeleri pişmemiş lahanadan daha kolay ve çabuk olur. Pişmiş lahananın glisemik indeksi 40 olup yükselmiştir. Ama gene de düşük indekslidir, çünkü total olarak az miktarda karbonhidrat içermektedir. Bu nedenle, lahana ve lahana grubunda bulunan karnabahar ve brokoli bol miktarda (pişmiş ya da çiğ olarak salata şeklinde) tüketilmelidir. Lignan maddesi içeren lahana grubu sebzelerin her türlü kanseri önlediği de bilinmektedir.

EKMEK YERİNE, FINDIK-FISTIK-CEVİZ-BADEM YİYİN!

Düşük glisemik indeksli gıdalar nelerdir?

Proteinler

Karbonhidrat içermediklerinden ya da ölçülemeyecek kadar az içerdiklerinden dolayı proteinlerin glisemik indeksleri 100 üzerinden sıfırdır. Bu nedenle korkmadan kalori hesabı yapmaksızın tüketilebilirler.

Bu gruptaki yiyecekler ve glisemik indeks değerleri şöyledir:

→ Etler (kırmızı ve beyaz) = 0

→ Balıklar = 0

→ Yumurta = 0

→ Peynir = 0

→ Yoğurt = 0

→ Süt = 0

→ Ayran = 0

Sebzeler

Çiğ olarak tüketildikleri zaman çok az miktarda karbonhidrat içerdiklerinden dolayı glisemik değerleri çok düşüktür. Ancak pişirildiklerinde bu değerlerin yükseleceğini az önce de açıklamıştık. Örneğin havucun çiğ iken glisemik indeks değeri düşük (100 üzerinden 40) olduğu halde, pişirildiği zaman glisemik indeksi 100 üzerinden 60-70'lere kadar çıkmaktadır.

Bu örnekten anlaşılacağı üzere sebzeler çiğ olarak tüketildiklerinde sağlıklıdırlar. Kan şekerini, kan insülin ve leptin düzeylerini yükseltmediklerinden, karaciğer, pankreas ve vücut yağlanmasını artırmazlar, bilakis azalmasına neden olurlar. Her meyve ve sebzenin glisemik indeks değeri farklıdır. Meyvelerin glisemik değerleri içerdikleri lif ya da posa miktarına göre değişiklik gösterir. Ancak meyve şekeri olan früktoz, glisemik indeksi düşük olduğu halde insülin direncini artıran tehlikeli bir şekerdir.

Ülkemizde bulunan ve sık olarak tükettiğimiz bazı sebzelerin (çiğ olarak) 100 üzerinden glisemik indeks değerleri şöyledir:

→ Lahana (her türlüsü), karnabahar, brokoli = 0

→ Enginar, kereviz = 0 (karaciğer için sağlıklı olarak bilinmelerinin nedeni de, sıfır düzeyde karbonhidrat içermeleridir!)

→ Patlıcan, kabak, biber (yeşil, kırmızı) = 0

→ Salatalık, domates, marul, kuru soğan = 0

→ Taze yeşil fasulye = 48

→ Turp (her türlüsü) = 15

→ Yerelması = 15

→ Çiğ havuç = 40, (haşlanınca = 70)

→ Patates = 100

Baklagiller

Sık tükettiğimiz baklagillerin (pişmiş) 100 üzerinden glisemik indeks değerleri şöyledir:

→ Yerfıstığı (baklagiller ailesine aittir, fıstık değildir!) = 0

→ Kuru fasulye ve barbunya = 30

→ Yeşil mercimek = 30

→ Kırmızı mercimek= 26

→ Kuru börülce = 30

→ Nohut = 42 (pişince nişastası artar)

→ Kuru bakla = 79

Kuruyemişler

Sık tükettiğimiz kuruyemişlerin 100 üzerinden glisemik indeks değerleri şöyledir:

→ Badem = 0-15

→ Ceviz = 0-15

→ Kavrulmamış fındık = 0-15

→ Kavrulmamış yerfıstığı = 0-15

→ Antepfıstığı = 0-15

→ Fındık ve çekirdekli siyah kuru üzüm karışımı = 20

→ Kurukayısı (gün kurusu) = 30

→ Kuru mürdüm eriği = 29

Meyveler

Düşük glisemik indeksli bazı taze meyvelerin 100 üzerinden glisemik indeks değerleri şöyledir:

→ Limon = 0 (çok az miktarda kullanıldığı için Gİ değeri ölçülmemiştir, içerdiği karbonhidrat miktarı düşüktür)

→ Kiraz, vişne = 22

→ Erik (her türlüsü) = 24

→ Greyfurt = 25

→ Şeftali = 28

→ Elma, armut = 40

→ Çilek, böğürtlen, karadut = 40

→ Portakal = 45

→ Taze üzüm = 53

Tahıllar

Her ülkenin tahılları yetiştiği iklim ve toprağın kalitesine göre değişiklik göstermektedir. Ayrıca tahılların tümünü pişirerek yediğimiz için glisemik indeks değerleri yükselmektedir. Aşağıda verilen değerler birkaç çalışmadan alınmış olan ortalama değerlerdir. Bu değerlerin hiçbiri mutlak değil, ortalama rakamlardır. Ülkeden ülkeye değişiklikler göstermesi doğaldır.

Glisemik indeks değerlerinin her ülkede değişik olduğunu açıklamak amacıyla şu örneği vermek istiyorum:

- Kahvaltılık gevrek (Special K), Avustralya'da=54
- Kahvaltılık gevrek (Special K), ABD'de = 70
- Kahvaltılık gevrek (Special K), Fransa'da = 80
- Müsli, Kanada'da= 70

Bazı tahılların 100 üzerinden glisemik indeks değerleri şöyledir:

→ Beyaz ekmek= 85-100

→ İnce beyaz pide= 60-70

→ Glütensiz beyaz ekmek= 80-100

→ Glütensiz çoklu tahıl ekmeği= 80

→ Glütensiz mısır makarnası= 80

→ Beyaz pirinç= 86-100

→ Pirinç makarnası= 80-90

→ Simit= 70-100

→ Hamburger ekmeği= 60-100

→ Tam tahıl ekmeği= 60-70

→ Tam tahıl gevreği= 70-80

→ Çavdar ekmeği=70

→ Arpa ekmeği=60-70

→ Yulaf lapası= 60

→ Yulaf ezmesi= 60-70

→ Mısır (haşlanmış)= 70

→ Patlamış mısır=80

→ Kahvaltılık mısır gevreği= 70-100

→ Akdarı unu= 70-80

→ Durum buğdayı unu= 70

→ Karabuğday unu=60

→ Dövme buğday (bütün olarak haşlanmış)= 41-48

→ Bulgur (haşlanmış)= 48-50

Önemli not:

Burada altı çizilmesi gereken önemli nokta glisemik indeksi son derece yüksek olan (85-100) beyaz ekmeğin Türk halkı tarafından yoğun olarak tüketilmesidir. Her gün 7-8 dilim ekmek yemek, yani yüksek glisemik indeksli karbonhidrat tüketmek, sağlığa ciddi zararlar verir. Düşük glisemik indeksli karbonhidrat tüketiminin dejeneratif (kronik) hastalıkların riskini azalttığı birçok bilimsel çalışma ile gösterilmiştir.[63, 64, 65, 66]

63 Mann, G.V.(ed). Coronary Heart Disease: The Dietary Sense and Nonsense. London, England: Janus Publishing Company 1993.
64 Mann, G.V. Diet Heart, End of an Era. NEJM 297 (1977):644.
65 Multiple Risk Factor Interventional Trial Research Group. Multiple Risk Factor Interventional Trial: Risk factor changes and mortality results. JAMA 248 (1982):1465-77.
66 Miller JB., et al. The Low GI Diet. Lose Weight with Smart Carbs. Hodder Headline Publish. Australia and New Zealand 2004.

Ancak düşük glisemik indeksli yiyecekleri de büyük porsiyonlar olarak tüketirsek, ‘yüksek glisemik yük’ denilen yüksek glisemik değerler ortaya çıkar. Aşırı ve bol kepçe tükettiğimiz yiyecekler ne kadar düşük glisemik indeksli olurlarsa olsunlar fazla insülin hormonu salgılarlar. Bu sebeple tüketeceğimiz gıdaların hiçbir zaman çok büyük porsiyonlarda olmamasına dikkat etmemiz gerekir. Doyunca yemeği bırakmamız yeterlidir!

Karatay Diyeti’nin bir günlük (düşük glisemik indeksli) mönüsünde neler yer alıyor?

KAHVALTI: 07.00-09.00 ARASI (HER SABAH)

- Az pişmiş 2 adet yumurta

Haşlanarak lop, rafadan veya tavada düşük ısıda saf tereyağında fazla katı olmadan pişirilebilir. Menemen ya da pastırmalı yumurta yapılabilir. (İleriki bölümlerde saf tereyağı, pastırma ve az pişirilmiş yumurtanın diğer birçok faydasını açıklayacağız.)

- Bir avuç içiniz kadar az tuzlu peynir

Az yağlı, light ya da krem peynir olmayacak! Bunun yanında herhangi bir ekmek, poğaça, simit vb yenmeyecek!

- Bir ince belli çay bardağı ceviz içi veya fındık, fıstık, badem, yerfıstığı[67]

[67] Hu,F.,et al., Frequent nut consumption and risk of coronary coronary heart disease in women:Prospective cohort study. Boston Medical Journal. 317 (1998):1341-45.

Kuruyemişler kavrulmamış olacak! Ekmek yerine yenebilir.

- Az tuzlu 8-10 adet zeytin

Üzerine zeytinyağı, limon, kekik ve pul biber eklenebilir.

- Domates, biber, salatalık, turp, maydanoz, nane, roka vb

Doğal ve mevsiminde olmak şartı ile arzu edildiği kadar yenebilir.

- Limonlu çay veya süt içilebilir

Şekersiz ve tatlandırıcısız olarak!

Kahvaltı, 24 saatlik bir gün içinde en önemli olan öğündür. Kuvvetli, bol protein ve sağlıklı yağ (tereyağı) içeren bir kahvaltının, metabolizmayı 12 saat süre ile %30 kadar artırdığı gösterilmiştir. Bu şekilde bir kahvaltının

hızlandırdığı metabolizma sonucu, harcanan kalori miktarı 4-5 kilometrelik bir koşuda harcanan kalori-enerji miktarına eşdeğerdir.[68]

68 Richards BJ., Richards MG. Mastering Leptin., pg.142.Wellnes Resources Books publisher 2nd ed., USA 2005.

Bu nedenle iki adet az pişirilmiş (kayısı kıvamında) yumurta, bir avuç içi kadar (bir kibrit kutusu kadar değil) beyaz peynir veya çökelek sabah yenecek en önemli besin kaynaklarıdır. Yumurta ve protein tüketmenin dejeneratif hastalıklar için, özellikle kalp ve damar hastalıkları için risk faktörü olmadığı Harvard Tıp Fakültesi Beslenme Bölümü'nün senelerce yürüttüğü geniş kapsamlı çalışmalarla gösterilmiştir.[69], [70]

69 Hu,F., W. Willet, et al. A prospective study of egg consumption and risk of cardiovascular disease in men and women. JAMA 281(1999): 1387-1394.
70 Hu.F., W.Willet, et al. Dietary protien and risk of ischemic heart disease in women. Am J Clin Nutr 70 (1999): 221-227.

Yumurtalar özellikle kayısı kıvamında olmalı ya da tereyağında düşük ısıda katılaştırılmadan hafifçe pişirilmelidir. Çünkü yumurta uzun süre haşlandığı zaman, sarısının etrafında gri-yeşil bir renk oluşmakta ve ağzımıza aldığımızda dağılıp un ufak olmaktadır. Bu durumdaki yumurtalar artık yumurta değildir ve hepimizin de bildiği gibi tadı tamamen değişmiştir. Aşırı pişirilme ve haşlanma sonucu, doğallığını kaybetmiş olan yumurta sarısı içinde bol miktarda trans yağ meydana gelmiştir. İşte, asıl sağlığa zararlı olan doğal yumurtanın kendisi değil de, kötü pişirilme sonucu ortaya çıkan trans yağlardır. Bu nedenle, yumurta pişirilirken yüksek ısıda yandığı ya da kızartıldığı zaman da, aynı şekilde doğallığını kaybettiğinden ve bol miktarda trans yağ meydana geldiğinden sağlığa zararlı ve tehlikeli bir hale gelir.

Yumurta yemekten bıkanlar ya da yumurta alerjisi gelişmiş olanlar için, sabah kahvaltısında kuzey ülkelerinde olduğu gibi soğuk balık yemelerini öneriyorum. Ayrıca Anadolu'da yaygın bir şekilde yıllardan beri uygulandığı gibi domates suyunda haşlanmış kuru fasulye de yenebilir.

Unutmayalım kuru fasulye, en sağlıklı protein, mineral, vitamin ve enerji kaynaklarındandır. Başka bir alternatif olarak bir adet muz, bir ince belli çay bardağı dolusu ceviz ve 10-15 adet zeytin olabilir. Sabah alınan yüksek enerjili gıdalar, gün boyu kendimizi dinç hissetmemize ve işlerimizi enerjik bir şekilde yapmamıza yardımcı olacaktır.

Önemli not

Sabah kahvaltısından sonra açlık hissetmeden 4-5 saat geçiremiyor ya da 1-2 saat içinde acıkıp bir şeyler atıştırmadan duramıyorsanız, biliniz ki sabah kahvaltıda yedikleriniz sizin sağlığınıza zarar vermektedir! Özellikle ince bir dilim ekmek, kahvaltılık mısır gevrekleri, simit ve poğaçalar; bal, reçel ve tatlılar; hazır ya da taze sıkılmış meyve suları; çaya konulan şeker ve tatlandırıcılar bu zararlı yiyecekler arasında sayılabilir.

ÖĞLE YEMEĞİ: 13.00-14.00 ARASI

Aşağıda verdiğimiz yiyeceklerden herhangi bir seçenek öğle yemeği olarak tercih edilebilir:

- Etli ya da zeytinyağlı sebze yemekleri
- 3-5 kalem pirzola, biftek, bonfile, kuzu kapama vb

Etin yanında yüksek glisemik indeksli karbonhidrat içerdikleri için pilav ve patates yenilmeyecek!

- Balık

Izgara, fırınlanmış ya da buğulama olarak tüketilebilir.

- Döner, kebap ya da diğer kebap türleri

Bol salata ve yoğurtla yenebilir. Ancak pide, pilav, patates ve ekmek yenmeyecek!

- Her türlü mercimek yemeği

Sarı, kırmızı veya yeşil mercimek olabilir.

- Semizotu

Etli ya da yoğurtlu sarımsaklı ve cevizli salata yapılabilir.

- Enginar, kereviz, lahana, karnabahar veya pırasa yemeği

Doğal ve mevsimine göre seçilebilir.

- Karnıyarık, imambayıldı, patlıcan kebabı, içli köfte, yaprak sarmaları, her türlü dolma (kabak, patlıcan, biber, domates vb) özellikle bulgurla yapılmalıdır.

Yüksek glisemik indeksli olduğu için, yemeklerde ve dolmalarda da pirinç kullanılmamalıdır!

- Pastırmalı ya da kıymalı kuru fasulye, bakla veya nohut yemeği

Bol soğan ve salata ile yenebilir. Bunların yanında pirinç pilavı yenmemeli!

- Evde pişirilmiş olan her türlü çorba; domates, tarhana, paça, işkembe vb

Hazır çorba tozları, işlenmiş oldukları için kullanılmamalıdır!

Yemeklerin yanında ek olarak şunlardan biri tercih edilebilir:

- Et ve balık yemekleri ile birlikte bol mevsim salatası, soğan ve yoğurt yenebilir.
- Yemeklerle birlikte cacık; sızma zeytinyağı, bol sarımsak ve nane eklenerek içilebilir.
- Turşu, evde geleneksel usulle (bol sirkeli ve az tuzlu) hazırlanarak rahatlıkla tüketilebilir.

Yukarıda verilen yiyeceklerin yerine sadece meyve tüketmek isteyenler şu alternatifi tercih edebilir:

- Bir kâse yoğurt ve bir avuç ceviz ile birlikte; 5-6 adet mürdüm eriği veya bir avuç siyah çekirdekli üzüm ya da 5-6 adet kuru kayısı vb.

Önemli not

Öğle yemeğinden sonra da, eğer açlık hissetmeden rahat bir şekilde 4-5 saat geçiremiyorsanız ya da 1-2 saat içinde acıkıp bir şeyler atıştırmadan duramıyorsanız, biliniz ki öğle yemeğinde yedikleriniz sizin sağlığınıza zarar vermektedir!

AKŞAM YEMEĞİ: 18.00-19.00 ARASI

Akşam yemeğinde de istek ve beğeniye göre, öğle yemeğine benzer olan yiyecekler arasından çeşitli seçenekli yemekler hazırlanabilir.

Önemli not

Besinlerimizin türü ve glisemik indeksleri önemli olduğu kadar, yemeklerimizin zamanlaması da sağlığımız ve kilo vermemiz açısından

önemlidir.[71, 72, 73]

[71] Halford JC., et al., The pharmacology of human appetite expression. Curr Drug Targets.2004 Apr;5(3):221-40.
[72] Mattson MP., et al., Meal size and frequency affect neuronal plasticity and vulnerability to disease: celluler and molecular mechanism. J Neurochem.2003 Feb;84(3):417-31.
[73] Van Aggel-Leijssen DP., et al., Regulation of average 24h human plasma leptin levels; the influence of exercise and phisiological changes in energy balance. Int J Obes Relat Metab Disord. 1999 Feb; 23(2): 151-8.

Kilo vermek ve sağlığımızı kazanmak açısından özellikle akşam 19.00-20.00 saatlerinden sonra yatıncaya dek hiçbir şey yenmemesi ve şekerli içecek içilmemesi şarttır. Gün boyu olduğu gibi erken bir akşam yemeğinden sonra da su, ayran, şekersiz ve tatlandırıcısız olmak şartıyla limonlu çay, yeşil çay, tarçın ve karanfil çayları içilebilir.

Neden akşam 19.00-20.00 saatlerinden sonra bir şeyler yememeliyiz?

Eğer kilo vermek ve aşırı yağlarımızdan kurtulmak istiyorsak; akşam yemeğimizi en geç saat 19.00 ya da 20.00'de bitirmiş olmamız gerekir.[74, 75]

[74] Schoeller DA., et al., Entrainment of diurnal rhythm of plasna leptin to meal timing. J Clin Invest. 1997 Oct 1;100(7):1882-7.
[75] Radic R., et al., Circadian rhythm of blood leptin level in obese and non-obese people. Coll Antrop.2003 Dec;27(2):555-61.

Akşam televizyon seyrederken geç saatlere kadar bir şeyler yediğimiz zaman kilo veremediğimiz gibi, verdiğimiz kiloları da geri alırız. Sağlığımız açısından oldukça önemli olan bu konuyu hepimizin çok iyi anlaması gerekiyor.

Bu durumda doğru bilinen büyük bir yanlış ortaya çıkıyor ve Karatay Diyeti ile ara öğün tarihe karışıyor diyebilir miyiz?

Kilo verebilmemiz ve verdiğimiz kiloda hayat boyu kalabilmemiz için, düşük glisemik indeksli karbonhidratların tüketilmeleri yeterli değildir. Bu şekilde beslenmemizle birlikte, fizik aktivitenin artırılması ve yemeklerimizin zamanlamasının da önemi büyüktür. Yıllarca kabul edilenin aksine, gündüz 4-5 saat içinde ara öğünler yemek doğru olmadığı gibi, gece yatmaya yakın bir ara öğün yenilmesi de son derece zararlıdır! Bu nedenle geç saatlerde yemek yiyenler, fizyolojik olarak gece salgılanan kritik hormon leptinin fonksiyonlarını engellemiş oldukları için sürekli kilo almaya devam ederler ve verdikleri kiloları da geri alırlar. Özetle, eğer akşam yemeğimizi erken saatlerde yersek, uyurken rahatlıkla kilo verebiliriz. Eğer geç saatlerde yersek kilo almaya devam ederiz.

Bazı hastalarımın *"Ben ancak uykuda kilo verebildim"* ifadelerinin temelinde, ikinci bölümde açıklamış olduğum doğal fizyolojik olaylar yatmaktadır.[76]

76 Heptulla R., et al., Temporal patterns of circulatory leptin levels in lean and obese adolescents: relationships to insulin, growth hormone, and free fatty acds thythmicity. J Clin Endocrinol Metab. 2001 Jan;86(1):90-6.

Bu noktada insülin ve leptin direncini başlatıp, kilo alımına ve devamında hiperinsülinemik hastalıklara neden olan en önemli faktörleri tekrar özetleyebilir miyiz?

- En başta hareketsizlik ve tembellik![77]

77 Tsofliou F., et al., Moderate physical activity permits acute coupling between serum leptin and appetite-satiety mesures in obese women. Int J Obes Relat Metab Disord. 2003 Nov;27(11):1332-9.

- Yiyeceklerin tipi, yüksek glisemik indeksli besinler.
- Yemeklerin sağlıksız pişirilmeleri ve tüketilmeleri.
- Kalorisi fazla korkusuyla sağlıklı yağların yenmemesi!

- Gündüz ve gece öğünlerinin zamanlama ve saatlerinin dikkate alınmaması.
- Sık sık ve ara öğün yenmesi.
- Yemek porsiyonlarının aşırı miktarda olması!

Karatay Diyeti'nin asıl amacı insülin ve leptin direncini kırmak... Peki, bu diyeti uygulayanların hayatında ne gibi değişiklikler oluyor?

- Sık acıkma hissi olmuyor, sağlıklı bir kahvaltıdan sonra gün boyu tokluk hissi devam ediyor.
- Gıdalar yüksek ısıya maruz kalmadan, rafine işlem görmeden, bozulmamış ve doğal olarak tüketiliyor, bu şekilde insülin ve leptin direnci kırılıyor.
- Sağlıklı yağ ve proteinler rahatlıkla yenebiliyor.

Özet olarak önerilerimizi şu şekilde sıralayabiliriz:

- Sabahları kuvvetli ve proteinli kahvaltı yapılması şart![78], [79]

78 Guyton A., Specific dynamic action of protein. Textbook of Medical Phisiology. WB Saunders Company 1991:793-4.
79 Rober A., et al., Meals with similar energy densities but rich in protein, fat, carbohydrate or alchohol have different effects on enrgy expenditure and substrate metabolism but not on appetite and energy intake. J Clin Nutr. 2003 Jan;77(1):91-100.

- Öğünler arasında en az 4-5 saat geçmesine dikkat edilmelidir. [80]

80 Fagteloo AJ., et al., Impact of meal timing and frequency on twenty-four-houe leptin rhythm. Horm Res.2004;62(2);71-8.

- Günde 3 öğünden fazla yemek yenilmemeli, ara öğünler kalkmalıdır.[81]

81 Elimam A., et al.,Meal timing, fasting and glucocortoids interplay in serum leptin concentrations and diurnal profile. Eur J Endocrinol. 2002 August;147(2):181-8.

- Öğünler arasında bol limonlu su, limonlu şekersiz çay ve ayran içilebilir.
- Her gün 2-3 litre sıvı almaya dikkat edilmelidir.
- Akşam saat 20.00'den sonra hiçbir şey yenilmemelidir.[82], [83]

82 Schoeller DA., et al,. Entrainment of diurnal rhythm of plasma leptin to meal timing. J Clin Invest.1997 Oct 1;100(7):1882-7.
83 Radic R., et al., Circadian rhythm of blood leptin level in obese and non-obese people. Coll Antropod.2003 Dec;27(2):555-61.

- Her gün en az 40-60 dakika süreyle yol yürümeli veya sevilen bir fizik aktivite yapılmalıdır.
- Kabız olmamaya dikkat edilmelidir. Doğal yiyeceklerle her gün iki kez yumuşak bir şekilde büyük abdeste çıkılmalıdır.
- Yemekler çok yüksek ısıda pişirilmemeli, ayrıca terbiye yapılarak hazırlanmamalıdır.
- Yemekler düşük ısıda, uzun sürede pişirilmelidir. Ancak yemek yapılırken, malzemeler çiğ olarak, hep birlikte pişirilecek kaba konup pişirilmeli; yağda soğan veya biber öldürme, unla kavurma, kızartma gibi yöntemler uygulanmamalıdır. Özellikle güveç yaparken önce tencerede kavurma, sonra fırında pişirme gibi iki farklı yöntemin bir arada olmaması gerekiyor! Ya tencere ya da fırın tercih edilmeli! Pişirme süresi çok fazla uzayıp, ısıya maruz kalma şekli değişip, ısı derecesi arttıkça, lezzet katayım derken yemekteki faydalı vitamin ve mineraller ölüyor, glisemik indeksi yükselebiliyor.
- Izgara yapılabilir. Ancak yiyecekler yakılmadan ve yüksek ateşe maruz kalmadan pişirilmelidir.

- Buğulama da en sağlıklı pişirme yöntemlerinden biridir.
- Yemekleri pişirirken cam, çelik veya emaye tencere, tepsi kullanılacak. Alüminyum ve teflonlardan uzak durulacak. Pişirme esnasında alüminyum folyo, yanmaz pişirme poşeti ya da yağlı kâğıt gibi ürünler asla kullanılmayacak! Yağlı kâğıtlar genellikle doğal gibi görünse de kâğıtta ne yağı olduğunu bilmiyoruz, trans yağ da olabilir, ucuz olduğu için domuz yağı da...
- Yemeklerde blender veya mikser kullanılmamalı. Çünkü yemeği işlenmiş hale getiriyor ve lifleri yok edip, sağlıksız yüksek glisemik indeksli gıdalara dönüştürüyor. Sağlıklı vitaminleri de, havayla temas ettikleri için kayboluyor.
- Yemeklerde soğuk sıkım sızma zeytinyağı veya saf tereyağı kullanılmalıdır.
- Sıcak yemeklerde ve kızartmalarda kesinlikle mısırözü veya ayçiçeği yağı kullanılmamalıdır! Kızgın yağda kızartma yapılmamalıdır! Balık ya da etler sos veya una bulanarak kızartılmamalıdır. Eğer illa kızartma yapılmak isteniyorsa kısık ateşte, az zeytinyağı veya tereyağı ile sade pişirme yapılabilir.
- Yemeklerde salça kullanılacaksa, güneşte bekletilmiş ev yapımı domates veya biber salçası kullanılabilir. Ancak katkı maddesi içerdikleri için, hazır fabrikasyon konserve salçalar kullanılmamalıdır.
- Taze balığın her türlüsü sağlıklı... Ancak teneke kutulardaki konserve balıklar, tenekedeki kanserojen maddelerden dolayı riskli hale dönüyor. Bu yüzden teneke kutulardaki konserve

balıklar tercih edilmemeli! Eğer cam kavanozda, zeytinyağı ile az tuzlu yani ev tipi konserve olursa olabilir.

- Mayonez veya ketçap gibi hazır soslar da yasak! Evde mayonez yapmak istediğinizde 15 dakika içinde tüketmeniz gerekiyor. Buzdolabında muhafaza etseniz dahi 15 dakikadan sonra trans yağa dönüşüyor, tehlikeli olmasının sebebi de bu!
- Yemeklere, pişirildikten sonra damak tadına göre nane, maydanoz, kekik, siyah ve acı kırmızıbiber, sumak vb eklenebilir.
- Salatalarda da soğuk sıkım sızma zeytinyağı veya ketentohumu yağı, bol sirke (geleneksel usul doğal fermantasyon) ve limon, ayrıca arzuya göre sarımsak kullanılabilir.
- Salatalara zeytin, peynir, ceviz, yoğurt, susam veya ketentohumu eklenebilir.
- Bol sirkeli (geleneksel usul doğal fermantasyon), az tuzlu (kristal kaya tuzu) ev turşusu yapılarak tüketilebilir.

Beşinci Bölüm

BUNLARIN MUTFAĞA GİRMESİ YASAK!

Mutfağımıza hiç alınmayacak yiyecek ve içecekler neler?

Kilo vermek istiyorsak, kalp-damar hastasıysak, tansiyon problemimiz varsa, felç geçirmişsek, polikistik over sendromumuz varsa, kronik artrit ya da herhangi bir kanser hastasıysak ya da bu hastalıklardan korunmak istiyorsak mutfağımıza, dolabımıza ve ağzımıza girmemesi gereken yiyecek ve içeceklerin bazıları şunlardır:

- Her türlü ekmek; beyazı, kepeklisi, çavdarlısı vb
- Simit, kuru ve yaş pastalar.
- Her türlü tost!
- Ambalajında ‘diyet’ yazan veya yazmayan grissini, galeta ve her cins bisküvi.
- Pirinç pilavı.
- Patates, mısır.
- Makarna, börek, poğaça, açma vb
- Şeker, çikolata ve her tür tatlı...
- Şekerli ve şekersiz reçeller, şuruplar, bal ve pekmezler.
- Bütün suni (yapay) tatlandırıcılar.

Suni (yapay) tatlandırıcıların karaciğer ve pankreas yağlanmasını artırarak, şeker hastalığına neden olduğu bilimsel olarak gösterilmiştir.

- Ambalajında ‘diyet’ yazan bütün yiyecek ve içecekler.
- Hazır (fabrikasyon) veya taze sıkılmış her türlü meyve suyu.
- Bütün gazlı içecekler (kola, gazoz vb), enerji içecekleri.
- Her türlü kızartma.

- Bütün hazır çorbalar.
- Sucuk, salam, sosis gibi işlem görmüş et ürünleri.
- İslenmiş, tütsülenmiş balık ve tütsülenmiş etler.
- Süt tozu, krema vb ürünler.
- Mayonez, ketçap ve her türlü hazır soslar.
- Marketlerde satılan kapalı çiftlik tavukları.

Serbest dolaşan tavuklar (köy tavuğu) yenebilir...

- Karpuz ve kavun gibi doğal da olsa fazla miktarda şeker içeren, glisemik indeksi yüksek meyvelerden de uzak durulacak.

Saydığınız bu yiyecek ve içeceklerin çoğuna neredeyse bağımlı olmuş durumdayız. Peki, yıllardır süregelen tüketim alışkanlıklarımızdan kolayca kurtulmanın bir formülü var mı?

Neyi yemeyeceğimizi değil de, neleri yiyeceğimizi düşünür, planlar ve alışverişimizi ona göre yaparsak, uygulamamız oldukça kolaylaşır...

Ayrıca, yiyeceklerin içerdiği kalori hesabı ya da yağ miktarını düşünmeyi, araştırmayı bırakmalıyız. Daha önce de değinmiş olduğumuz gibi, düşük glisemik indeksli gıdalarla (düşük glisemik indeksli karbonhidratlar ve sıfır glisemik indeksli proteinler ve yağlar) yani yoğun enerji içeren yiyeceklerle beslenmeliyiz.

Yüksek glisemik indeksli gıdalarla yani boş toksik karbonhidratlarla ve fabrikalarda hazırlanmış hazır gıdalarla alışveriş sepetimizi

doldurmadığımız zaman, hayatımız son derece kolaylaşıyor, inanın. Düşüncemizi bu şekilde yönlendirmemiz hem kolay hem de sağlıklıdır.

Yiyeceklerimizi seçerken, hazırlarken veya öğünlerimizi planlarken; doğallıklarına, glisemik indeks değerlerine ve hazırlanış biçimlerine göre tercihimizi yaparsak, yediklerimizin miktarında kalorilerine göre kısıtlama olmaz. Kalori hesabı yaparak aklımızı meşgul etmeyiz. Gün boyu açlık korkusuyla yaşamayız.

Frank Zappa diyor ki, *"Akıl paraşüt gibidir, yalnız açık olunca çalışır."*

Altıncı Bölüm

EKMEK VE ŞEKER NEDEN ZEHİRLER?

Hocam, düşük glisemik indeksli karbonhidratları ve faydalarını öğrendik. Mutfağımıza, dolabımıza ve ağzımıza girmemesi gereken yiyeceklerin başında ise şeker ve şekerli gıdaları, ekmek, simit vb gibi ana besin maddesi diye bildiğimiz ürünleri saydınız. Peki, ekmeği neden yasaklıyorsunuz?

Çünkü bugün Türkiye'de üretilen ekmeklerin glisemik indeksleri çok yüksek. Yediğiniz bir dilim ekmek, üzerine sığacak sayıda kesme şekere eşit! Bu sebeple ekmek kan şekerini çok aşırı hızda yükseltip azaltabiliyor.

Bu da önceki bölümlerde açıkladığımız sağlık sorunlarının başlangıcı oluyor.[84]

84 Christian B.A.,Wolfgang Lutz., Life Without Bread:How a Low-Carbohydrate Diet Can Save Your Life. McGraw-Hill. USA 2000.

Dilimizde 4 adet tat alma duyusu vardır; tatlı, acı, ekşi, tuzlu olmak üzere... Ekmeğin içindeki şekeri düşünürsek, şeker ağza alındığı zaman diğer 3 duyunun üzerini kaplıyor ve o duyuları dumura uğratıyor! Bütün dünyada yiyecek endüstrisi de bu tat alma duyusunun bağımlılık yaptığını biliyor. Tatlı ve tuzlu her hazır yiyeceğin içine bu nedenle mısır şurubu dediğimiz, mısır unundan elde edilen son derece ucuz bir şeker olan früktoz katılıyor. Bütün ekmek, pasta, tatlı veya tuzlu ürünlerde bu yüzden früktoz bulunuyor. Onun için insanlar kilo problemlerini halletmeye çalışırken, alıştığı gıdaları bırakmakta özellikle de ekmek ve tatlı grubunda son derece zorlanıyorlar. Aynı eroin gibi beyin ‘ekmeksiz yapamam’ diyor. Bundan vazgeçmek hiç kolay olmuyor. Bu sebeple burada früktozdan en tatlı zehir olarak bahsedebiliriz.

Ayrıca ekmeklerin içinde aşırı miktarda tuz ve yumuşaklığını artırmak ya da daha çekici görünmesini sağlamak için farklı yapay katkılar kullanılıyor. Sonuçta bu kadar olumsuz etki bir araya toplanınca ekmek sizi değil vücutta sinsi sinsi gelişen dejeneratif hastalıkları beslemiş oluyor. Tabii bir de maya ve glüten konusu var. Türk halkında yaygın bir şekilde gizli maya ve glüten alerjisi olması, bu konuyu önemli hale getiriyor.

Kilo problemi olmayanlar ya da insülin direncini kırmayı başarmış olanlar, Konya yöresine ait olan etli ekmek (kaşar peynirsiz olarak) ya da lahmacun gibi yiyecekleri rahatlıkla tüketebilirler. Lahmacunun ekmeği mayasız ve son derece incedir. Ayrıca bol et, soğan, limon, maydanoz ve ayranla tüketildiği zaman gayet dengeli ve sağlıklı bir gıdadır. Bağımlılıktan

kurtulma döneminde yufka ekmeği veya tandır ekmeği dediğimiz yiyecekleri kullanmak da doğru değildir. Sigara gibi direkt bırakılmalıdır ekmek de... Ancak ekmek alışkanlığından kurtulduktan sonra yufka gibi ekmekleri, örneğin bizim Elazığ, Malatya gibi yörelerimizde yapılan yufka ekmeğini, tandır ekmeğini azar azar yiyebilirler.

B vitamininin en iyi ekmekten alınabileceğine dair yaygın bir kanı var. Ancak siz bu konuda ezberleri bozdunuz! Peki, B vitaminini hangi gıdalardan sağlıklı bir şekilde alabiliriz?

Buğdayın kendisinden, bulgurdan... Kuruyemişlerden...

Bir diyetisyen arkadaş geçtiğimiz günlerde yaptığı açıklamada “Karbonhidrat yemezsek B vitaminini nerden alacağız? Muzdan potasyumu alamazsak nerden alacağız?” dedi. Alsınlar ellerine gıdaların içerdiği vitamin ve mineral miktarını veren listeyi, baksınlar! 100 gr muzdaki potasyum miktarı 350 mg, 100 gr cevizdeki potasyum miktarı ise 700 mg.

Aynı şekilde B vitamini de kuruyemişlerde ve baklagillerde (özellikle fasulye grubunda) yüksek miktarda bulunmaktadır. Hatta ekmekle alınandan çok daha yoğun ve doğaldır. Ekmek gibi sıcak fırında kızarmamış, trans yağlar oluşmamıştır. Fındık, fıstık, ceviz, badem, yerfıstığı ve Antepfıstığı tabiatın doğal mineral ve vitamin deposu olarak kabul ediliyor. Bunlar aynı zamanda düşük glisemik indeksli karbonhidrat ve sağlıklı bitkisel protein içermektedirler. Lifleri bakımından da sağlıklı doğal ve yoğun posa kaynağıdırlar. Kuruyemişler, “Yağı çok fazla, kilo aldırıyor” diye senelerce

yasaklandı, hatta halkımız hâlâ ‘kilo aldırıyor’ diyerek bunları yemeye çekiniyor.

Tam tersi, bilakis kuruyemişlerin yağı, Omega-3 ve doğal bitkisel kaynaklıdır. Temel yağlardan olan Omega-3’ün insülin direncini kırdığı ve kilo vermeyi hızlandırdığı gibi almayı da önlediği birçok bilimsel çalışmada gösterilmiştir. Türkiye’deki uzmanların da artık bunu inceleyip öğrenmesi ve kabul etmesi gerekiyor...

Diyetisyenler patatesi, havucu şekerli olması nedeniyle yasaklıyor ama ekmek de aynı grupta olduğu halde onu yasaklamıyorlar nedense... Ekmekte vitamin var diyorlar, öyle bir şey yok. Eskiden Anadolu’da köylerde yapılan gerçek ekmek ile şu an fırınlarda satılan ekmeklerin sadece adı ortak! İçeriklerini ve besin kalitelerini, ilave edilen katkı maddelerini de düşünerek birbirinden ayırmak lazım. Burada şuna da açıklık getirmek istiyorum, işlemden geçmiş tüm tahıllar un ufak edildikleri zaman, yani ince ince öğütüldükleri zaman posalarını yitirdikleri için, daha sonra da yine birçok işlemden geçirilip fırınlandıkları için besin değerleri kaybolmaktadır. Tahılların glisemik indeks tablosunda da gördüğümüz gibi içerdikleri yüksek karbonhidratlardan dolayı glisemik indeksleri çok yüksek olmaktadır.[85]

85 Christian B.A.,Wolfgang Lutz., Life Without Bread:How a Low-Carbohydrate Diet Can Save Your Life. McGraw-Hill. USA 2000.

Hibrit olmayan tohumdan, ilaçsız yetişmiş buğdayların eski usul su değirmenlerinde ısıl işlemsiz öğütülmesiyle elde edilen tam buğday unu hakkında ne düşünüyorsunuz? Bu tam buğday unundan doğal ekşi maya ile yapılmış ekmeği yiyebilir miyiz?

Kilo vermişseniz yiyebilirsiniz ancak yine de hareket etmezseniz metabolizmanızı altüst edebilirsiniz. Öğütülmüş olduğu için glisemik

indeksi çok yüksek oluyor. Ancak, dövme buğdaydan veya bulgurdan yemek ya da salata yapılabilir. Köfteler, dolmalar, sarmalar bulgur ile yapılabilir. Örnek verecek olursak bizim Elazığ'ın içli köftesi kızartılmadan pişirilip haşlandığı için en sağlıklı ve lezzetli yemeklerden biridir. Bulgurla ve sağlıklı kırmızı et ile yapılan çiğköfte de, en sağlıklı ve lezzetli yiyeceklerdendir. Buğdayı un olarak değil de, eskisi gibi öğütmeden bütün buğday taneleri şeklinde tüketmeliyiz. Keşkek şeklinde olabilir mesela... Tam buğdaydan, yani dövme buğdaydan tereyağlı pilav da nefis oluyor! Bu şekilde tahılı 'tam' olarak, vitaminleriyle, mineralleriyle yani bütünüyle almış olacağız.

Ayrıca Türkiye'de o kadar çok glüten alerjisi var ki bunun sebebi de aşırı miktarda tahıl unu ve pirinç tüketimidir. Maalesef herkes kabızlıktan dert yanıyor. Ama ekmeği kestiklerinde bağırsaklar çalışıyor... Kilo vermek isteyenler, kalp ve tansiyon hastaları, şekeri yüksek olanlar unlu ve doğallığını kaybetmiş yiyeceklerden uzak durmalıdırlar. Yapılan birçok bilimsel çalışma, ekmek yemeyi bırakanların kan şekeri, trigliserid ve ürik asit değerlerinin normalleştiğini göstermiştir.[86]

86 Christian B.A.,Wolfgang Lutz., Life Without Bread:How a Low-Carbohydrate Diet Can Save Your Life. McGraw-Hill. USA 2000.

Yani ekmeği, pideyi, makarnayı, böreği hayatımızdan tamamen çıkaralım mı?

Sadece fazla kilolarını vermiş ve hareket halinde olanlar, çok arzu ediyorlarsa az bir miktar yiyebilirler. Tabii o gün 5 kilometre yürümek şartı ile...

Yüksek glisemik indeksli karbonhidratları ne yapacağız?

Eğer kilo vermek ve hayat boyu verdiğimiz kiloda kalmak istiyorsak; önce mutfak dolapları ve buzdolabını yüksek glisemik indeksli boş toksik karbonhidratlardan arındırmamız gerekir. Daha sonra da bu yiyecek ve içecekleri satın almamak, evimize, mutfağımıza, buzdolabımıza ve vücudumuza sokmamak şarttır! Dayanamayıp tüketiyorsak, günün erken saatlerinde tüketmek, o gün 50-60 dakika açık havada normal hızımızla yürümek, zararları göreceli olarak azaltır.

Evimize ve mutfağımıza hiçbir zaman girmeyecek yüksek glisemik indeksli karbonhidratların (sağlıksız karbonhidratlar) başında şeker geliyor değil mi?

Kilo verme, karaciğer ve pankreas yağlanmasını, göbekte araba tekerleği tipi yağlanmayı önleme amacıyla glisemik indeksi yüksek olan (70-100) yiyecek ve içecekler, eve ve mutfağa sokulmayacağı gibi dışarıda da tüketilmemelidir!

Kalp-damar ve tansiyon hastaları, diyabet (şeker) hastaları, felç geçirenler ve kanser hastaları da bu önerilere dikkat ederlerse rahatlayacaklardır. Özellikle adet öncesi sıkıntı çekenler ve menopoz dönemindeki hanımlar, gebeler, emziren anneler yüksek glisemik indeksli karbonhidratlı yiyeceklerden uzaklaşınca son derece rahatlamaktadırlar. Nedeni de un ve aşırı tuzun vücutta su tutması ve şişkinlik yapmasıdır. Erkeklerde de horlama ve uyku apnesi gibi problemler giderek azalmaktadır. Göbek

yağıyla birlikte, ense ve gırtlakta depo olmuş yağlar da gidince erkekler, rahat bir şekilde uyuyabiliyor; eşleri de rahat nefes aldıklarını belirtiyorlar!

Sağlıklı bir vücuda girmemesi gereken yiyeceklerin başında ‘en tatlı zehir’ olarak kabul edilen şekerler gelmektedir. Her türlü şeker, bal ve pekmezin glisemik indeksi çok yüksek olup, 100 üzerinden 100’dür.

Şeker maalesef ülkemizde hem tatlılarla, hem de içeceklerle aşırı miktarda tüketilmektedir. Rafine edilmiş şekerde (toz ve kesme şeker) ve meyve sularında bulunan (kendimiz taze olarak sıkmış olsak bile) şeker (früktoz), çok hızlı bir şekilde dolaşıma geçerek, kan şekeri ve insülinimizi hızlı bir şekilde yükseltir. Kanda aşırı hızla yükselen insülin hormonu da, dolaşımda uzun süre yüksek kalarak insülin ve leptin direncini başlatır. Başlamış olan insülin ve leptin direncini de giderek artırır. ABD’li bilim adamlarına göre, bütün dünyada ciddi bir halk sağlığı sorunu olan şişmanlık ve obezitenin bu kadar yaygın hale gelmesinin başlıca nedeni, ‘früktoz’ içeren yiyecek, içecek, şurup ve pekmezlerin aşırı miktarda tüketilmeleridir.[87]

87 Willet WC., et al. Eat, Drink, and Be Healthy. The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating. Simon & Schuster inc. Publish.New York NY 10020, USA 2001.

Ülkemizde çok sevilen, ucuz olan ve en fazla tüketilen içecek çaydır. Gün boyu 8-10 bardak çay içen bir kişinin, her çay bardağına iki kesme şeker attığını düşünelim. Bu kişinin kan şekeri ve insülini bütün gün yükselip inecektir ya da hep yüksek kalacaktır. Tabii gün içinde üç öğün yemek yendiğini ve ek olarak ara öğünlerin de tüketileceğini düşünecek olursak, o kişinin kan şekeri ve insülin değerleri daima yüksek olarak kalacaktır.

Şeker (diyabet) hastası olmayan kişilerde dahi, kan şekerinin (kısa bir süre yüksek kalmasının bile) serbest oksijen radikallerinin yapımını artırdığı, bu nedenle de insülin ve leptin direncini artırarak vücutta tahribat yaptığı gösterilmiştir.

Eroin kadar bağımlılık yapan, ‘en tatlı zehir’ denilen şeker ve yüksek glisemik indeksli yiyeceklerin her türlüsü kanımıza geçer geçmez kan şekerini büyük bir hızla yükselterek, serbest oksijen radikallerini aşırı miktarda artırır. Serbest oksijen radikalleri ise birçok sağlık sorununu başlatan zararlı maddelerdir. Bu nedenle 12 saatten fazla açlıktan sonra ölçülen açlık kan şekerinin 90 mgr/dl’nin üstünde bulunması, sağlıklı kişilerde bile bütün damarlarda ve organizmanın tüm hücrelerinde bozukluklar başlatır. En tatlı zehirlerin tüketilmesi ile dejeneratif hastalıklar, bizler farkında olmadan yavaş yavaş gelişmeye başlar!

Şeker ve şekerle yapılan tatlıların sebep olduğu dejeneratif hastalıkları sayabilir miyiz?

Şeker ve şekerli tatlı tüketiminin insan vücudunda sebep olduğu tahribatlar ve hastalıklar şunlardır:

- Canlı organizmalardaki birçok sistemin fizyolojik çalışmasında bozulmaya neden olur.
- Vücudun mineral dengesini bozar. Krom ve bakır eksikliğine neden olur. Kalsiyum ve magnezyum emilimini bozar.
- Vücutta su tutulmasını artırır.
- Kanda E vitamininin miktarını azaltır.
- Protein emilimini engeller. Protein yapısına zarar verir. Proteinlerin vücuttaki rolünde kalıcı değişikliklere yol açar.
- Dokuların esnekliğini ve işlevini bozar.
- Enzimlerin fonksiyonlarını bozar.

- DNA yapısında zarara yol açar.
- Alkol gibi zehirleyicidir. Bağımlılık yapıcı bir maddedir. Alkolizme de neden olabilir.
- Vücut bağışıklık sistemini yıkar ve zayıflatır. Serbest oksijen radikallerinin artmasına ve oksidatif strese neden olur. Serbest oksijen radikalleri, bütün dejeneratif hastalıkların, kanser ve erken yaşlanmanın temel nedenidir.
- Viral ve bakteriyel her türlü enfeksiyon hastalığına karşı korunmayı zayıflatır. Yaraların ve hastalıkların iyileşmesini geciktirir.
- Beyinde delta, alfa ve tetra dalgalarını bozar. Dikkatsizliğe, baş ağrısı ve migrene, depresyona neden olur. Şeker ve tatlı alımı azaltıldığında duygusal kararlılık artar.
- Görmeyi bozar ve körlük yapar. Gözlerde katarakta, miyop hastalığına (uzağı görememe) neden olur.
- Tükürük asiditesini artırarak diş çürümelerine, diş ve diş eti hastalıklarına neden olur.
- Besin alerjisine neden olur.
- Derimizdeki kollajen yapısını bozar ve ciltte kırışıklıklara, erken yaşlanmaya sebep olur.
- Gebelikte kan zehirlenmesine neden olur. Yeni doğanda dehidratasyona yani bedenin fazla miktarda sıvı kaybetmesine neden olur.
- Çocuklarda hiperaktivite, anksiyete, konsantrasyon bozukluğu ve zayıflığına, adrenalin seviyesinin ani artışlarına, uyuşukluğa ve

aktivite azalmasına, egzamaya neden olur. Okul çağındaki çocuklarda başarısızlık nedenidir.

- Çocuk felci riskini artırır.
- Kadınlarda premenstrüel sendromu (adet dönemi öncesi yaşanan sıkıntılar) daha kötü hale getirir.
- Erkeklerde estrodiol (doğal oluşan östrojenin en kuvvetli formu) seviyesini artırır.
- Vücutta hormonal dengesizliğe neden olur. Bazı hormonlar az çalışırken, bazı hormonlar aşırı çalışır. İnsülin ve leptin direncini başlatır ve giderek artırır.
- Yüksek glisemik indeksli karbonhidrat içeren şekerlerin ve tatlıların tüketiminin ardından kan şekeri, düşük glisemik indeksli karbonhidrat içeren gıdalardan, 2-5 kat daha fazla yağa dönüşür. Kilo alma, şişmanlık ve obeziteye neden olur.
- Yüksek yoğunluklu lipoprotein olan HDL'yi düşürür. Kan trigliseritlerini yükselterek dejeneratif hastalıkların başlangıcına zemin hazırlar.
- Sindirilememiş kompleks karbonhidratlar nedeni ile oral glikoz tolerans testinde glikoz seviyesinin yüksek çıkmasına neden olur.
- Açlık kan şekerini hızla yükseltir. Hipoglisemiye (ani kan şekeri düşmesi), diyabete (şeker hastalığına) neden olur.
- Obez hastalarda yüksek kan basıncına neden olur. Sistolik kan basıncını artırır.
- Kanın pıhtılaşmasını artırır ve damarların tıkanmasına, kalp, damar ve felç hastalıklarına, ateroskleroz denilen damar sertliğine neden olur.

- Akciğerlerde amfizeme, astıma neden olur.
- Böbreği büyütür, böbrekte patolojik değişikliklere, böbrek taşlarına sebep olur.
- Böbreküstü bezlerinin fonksiyonlarını yavaşlatır. İdrar elektrolit dengesini bozar.
- Gastrit ve duodenal ülseri bulunan hastalarda, hastalığın tekrarlama sıklığında artışa neden olur.
- Sindirim sisteminin asiditesini artırır. Hazımsızlığa neden olur. Fosfataz adlı enzimi bağlar ve yok eder. Böylece sindirim işlemi zorlaşır. Besinlerin gastrointestinal sistemde ilerlemesini yavaşlatır, bağırsak hareketlerinin bir numaralı düşmanıdır. Kabızlık yapar.
- Hemoroit dediğimiz, basur hastalığına neden olur.
- Kronik bağırsak hastalıklarından ‘crohn hastalığı’ ve ‘ülseratif kolit’ riskini artırır. Bağırsaklarda pamukçuk hastalığının nedeni olan ‘candida albicans’ın (bir mantar türü) kontrol edilemeyen üremesine neden olur.
- Dışkıdaki safranın ve kalınbağırsakta bulunan bakteriyel enzimlerin konsantrasyonunu artırır. Safra taşına neden olur.
- Apandisit gibi tehlikeli bağırsak iltihaplanmasına neden olur.
- Bacaklarda varislere neden olur.
- Eklem ve tendonları hassaslaştırır. Kronik artrit hastalıklarına (eklem hastalıkları) neden olur. Kemik erimesini (osteoporoz) başlatır.
- Gut hastalığına yakalanma riskini artırır.

- Mültipl skleroz (MS) hastalığına neden olur. Epileptik nöbetlere neden olur.
- Alzheimer hastalığına neden olur.
- Parkinson hastalığı olan kişilerde şeker tüketiminin fazla olduğu görülmüştür.
- Her türlü kanser hücresini besler. Safra yolu kanserine yol açabilir.
- Mide kanseri riskini artırır.
- Karaciğerin büyümesi ve yağlanmasına, pankreasın yağlanmasına ve kanserine neden olur.
- Meme, yumurtalık, prostat ve kalınbağırsak kanserine neden olur.
- Şeker, şekerli tatlılar, meyve şekeri (sükroz), şurup ve pekmezlerin tüketilmesi akciğer kanseri için de ciddi risk faktörü oluşturur.

Yıllardır ana besin maddelerimizden biri olan şekerin bu kadar kötü, öldürmeyip süründüren hastalıklara sebep olduğu nasıl anlaşıldı?

Bir insanda ortalama 4-5 litre kadar kan vardır. Normalde kanımızda 12 saat açlıktan sonra 1 tatlı kaşığı kadar şeker bulunur. Buna karşın 180 mililitrelik bir kutu şekerli içecekte tam 6 tatlı kaşığı kadar şeker vardır. Bu miktar kanımızda bulunan şekerden çok daha fazladır ve hızlı bir şekilde kan insülinini yükseltir.

Bir kutu kola içtiğimiz zaman vücudumuzda ne gibi değişikliklerin meydana geldiği bilimsel olarak incelenmiş ve şu sonuçlar elde edilmiştir:

- İlk 10 dakikada, kana hemen 10 tatlı kaşığı kadar şeker girer. Bu normal günlük dozun 100 katı kadardır. Normalde yüksek düzeyde saf şeker vücuda girdiği zaman bulantı ve kusmaya sebap olur. Ancak kola içince bulantı olmamasının nedeni içinde bulunan 'fosforik asittir'.
- İlk 20 dakikada, kan şekeri aşırı şekilde yükselir. Bunun sonucu pankreastan aşırı derecede insülin salgılanır ve kan şekerinin fazlası karaciğerde yağ olarak depolanmaya başlar. Yüksek kan insülini aynı zamanda şiddetli bir şekilde sempatik sinir sistemini uyarır ve kan basıncını da yükseltir.
- 40 dakika içinde kafeinin tamamı dolaşıma girmiş olur. Ayrıca kafein kan basıncını da yükseltir. Karaciğerden daha fazla şeker yapılarak kana geçer ve kan şekeri tekrar yükselir.
- 45 dakika içinde beyinde dopamin yapımı artar, mutluluk hissi başlar (eroinin etkisine benzer bir etki meydana gelir).
- 60 dakika içinde ani açlık hissi oluşur.
- Kolaya ve tatlılara saldırılır.
- Bu kısırdöngü devam ettiği sürece karaciğer, pankreas ve göbek yağlanması (araba tekerleği ya da simit oluşumu) artar, vücudun tüm hücrelerinde leptin ve insülin direnci gelişir.
- İnsülin ve Leptin direncinin gelişmesiyle de şişmanlık/obezite başlamıştır.

Ayrıca hazır satılan veya taze sıkılmış meyve suları da birçok diyet listesi ve beslenme programında, sağlıklı oldukları iddiasıyla, bol miktarda ve ciddi bir şekilde önerilmekte. Ancak hiçbir diyet listesi veya beslenme programında meyve sularının aşırı miktarda şeker (früktoz) içerdiğinden ve kan trigliseridlerini yükselttiğinden nedense hiç bahsedilmemekte. Oysa meyve şekeri olan früktozun, organizma ve sağlığa bütün diğer şeker türlerinden daha zararlı olduğu bilimsel olarak gösterilmiştir.

Bir bardak taze sıkılmış meyve suyu da içerdiği lifler tamamen ufalanıp parçalandığı için, hızla kana geçerek kan şekeri ve insülinini çok ani olarak ve fazla miktarda yükseltir. Bunun sonucunda kan şekerinde birden düşüş olur ve kısa sürede reaktif hipoglisemi atağı gelişir. Hemen bir tatlı ya da şekere hücum ederiz! İşte bu şekilde bir bardak meyve suyu insülin direncini sinsi bir şekilde başlatmış olur. İnsülin direnci zaten gelişmiş olan kilolu ve şişman kişilerde ise insülin direncinin artmasına neden olur. Obezlerde şekerin hızlı emilimi, sık sık acıkma nedenidir ve aşırı miktarda besin alımını tetikler. Gençlere yönelik rehabilitasyon kamplarında az şekerli ve düşük karbonhidrat içerikli diyet uygulandığında, anti-sosyal davranışlarda %44 oranında düşüş olduğu bildirilmiştir. Bilimsel araştırmalar, kişi başına düşen şeker tüketiminin yüzyıllar boyunca giderek arttığını göstermiştir.

1700'lü yıllarda kişi başına yılda 10 kg'dan az şeker tüketilmekteyken, 1800'lü yıllarda bu rakam kişi başına yılda 30 kg'dan fazla olarak belirlenmiştir. 1900'lü yıllarda yani geçtiğimiz yirminci yüzyılda ise kişi başına yılda 60 kg'dan fazla miktarda şeker tüketildiği bildirilmiştir.[88]

88 James Scala., Prescription for longetivity: Eating right for a long life. Plume, New-York, N.Y.,U.S.A.,1994

Şeker tüketiminin son yüzyıllarda giderek artmış olduğunu ve buna paralel olarak da ilkel toplumlarda rastlanmayan, fakat endüstri toplumlarında artarak ortaya çıkan, başta kanser hastalıkları olmak üzere bütün dejeneratif (hiperinsülinemik) hastalıkların artmış olduğunu görmekteyiz.

İngiltere'de yapılan bilimsel bir çalışmada, 12 saatlik açlık kan şekeri 100-125 mgr/dl olan kişilerin kalp krizi geçirme riskinin 300 kat daha fazla olduğu bildirilmiştir.[89]

89 James Scala., Prescription for longetivity: Eating right for a long life. Plume, New-York, N.Y.,U.S.A.,1994.

Hocam, düşük glisemik indeksli karbonhidratları sıralarken meyveler kısmında greyfurt, portakal ve üzüm gibi meyveleri örnek verdik. Aynı zamanda tarım ilacı uygulanmadan organik veya tamamen doğal olarak yetiştirilmiş greyfurt, portakal, üzüm, elma veya nar gibi meyvelerin suyunu vitamin deposu olarak da biliyorduk... Ancak 'mutfağımıza girmemesi gerekenler' listesinde taze sıkılmış meyve suyu ve bazı meyveler de var! Buradaki ayrımı nasıl yapacağız?

İlk önce şunu belirtmek istiyorum ki, meyve suları içerdikleri A ve C vitaminlerinin kuvvetli birer antioksidan olmaları nedeniyle tabii ki sağlıklıdır.

Ancak aynı zamanda bütün meyveler 'şeker'dir. Her meyve yediğimizde vücudumuza şeker girmekte, kan şekerimiz ve insülinimiz yükselmektedir. Bu da yeterli hareket etmeyen bir toplumda doğal olarak insülin ve leptin direncinin başlamasına sebep olmaktadır. Aşırı miktarda meyve tüketmekle de karaciğer ve pankreas yorulmakta ve yağlanmaya başlamaktadır.

Bol meyve yiyerek ya da büyük bir bardak (en az 2-3 meyve sıkılarak elde edilmiş) meyve suyu içerek hiçbir zaman insülin direncini kıramayız. Kalori

azaltarak verdiğimiz kiloları işte bu sebepten kısa sürede fazlasıyla geri alıyoruz.

Daha da önemlisi önceki bölümlerde açıklamış olduğum gibi, meyveler sıkılarak meyve suyu haline dönüştüğü anda lifleri paramparça olmakta ve posalı özelliklerini yitirmekteler. Bu nedenle hazmedilmeleri son derece hızlı olmakta, kan şekerimizi ve insülinimizi hızla yükseltmekteler. Meyve şekeri olan ‘früktoz’, bugün bütün şekerlerin en tehlikelisi olarak kabul edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü’ne göre yaygın obezitenin nedenlerinden biri faydalı diye aşırı miktarlarda tüketilen meyve sularıdır.

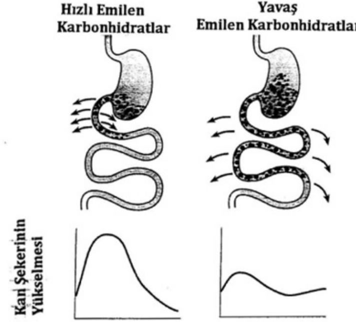
Bu durumda doğru olan meyveleri posalı olarak tüketmek mi? Kimler, hangi zaman diliminde, ne kadar meyve yiyebilir?

Evet, meyveler posası ile tüketilmelidir. Ancak, günde bir veya en fazla iki tane ve de orta boy olarak... Akşamları televizyon seyrederken, zararsız sanıp bir tabak meyve tüketmek, yatmadan önce uyguladığımız en tehlikeli alışkanlıklardan biridir. Ne kadar faydalı olursa olsun, bir meyvenin de şeker olduğunu ve o anda şeker yediğimizi unutmayalım. Bir elma yedikten sonra midemizin ezilmesi işte bu nedenledir.

Meyve suları, posaları yok edilmiş olduklarından dolayı mideden ve incebağırsağın başlangıç bölümünden hızla emilerek kana geçer. Bu nedenle kısa süre içinde acıkma hissi gelişir.

Düzenli olarak taze sıkılmış meyve suyu içen şişman kişilerin “Sıkı diyet yaptığım halde, kilo veremiyorum” diye yakınmalarının nedeni de budur.

Maalesef diyet yapan bazı kişiler aynı zamanda bol bol meyve yiyorlar ve sağlıklı sanarak taze sıkılmış meyve suyu içiyorlar. Yağlı ve yorgun olan karaciğer ve pankreaslarını, aşırı miktarda şeker yükleyerek daha da yorduklarının ve de yağlanmalarını giderek artırdıklarının farkında bile değiller!



Şekil-5: İncebağırsak ve karbonhidrat diyagramı

Bu arada toplum olarak fazla miktarda kullandığımız limon konusuna da açıklık getirelim. Salatalarımıza sıktığımız limon da bir meyve! Onun glisemik indeksi nedir? Karatay Diyeti'ni uygularken (salatada, çorbada veya şekersiz limonata olarak) günlük limon tüketiminde dikkat edilmesi gereken bir nokta var mı?

Limon faydalı ve glisemik indeksi düşük bir meyvedir. Salatada, çorbada, çayda veya suya sıkılarak kullanılabilir. Limon ve sirke gibi asitli yiyecekler, besinlerin hazmedilmesini yavaşlatır. Bu nedenle, yiyeceklerimiz midemizde ve incebağırsağımızda uzun süre kalabiliyor. Ancak kullandığımız limonun da doğal yetişmiş veya organik olmasına dikkat edilmeli, dış kabuğu kimyasallarla mumlanmış veya boyanmış olmamalı. Limon her zaman taze sıkılmış olarak kullanılmalı. Sirke de geleneksel usulde fermente edilerek üretilmiş olmalı. Çoğu markette limon suyu diye

satılan sarı suların limonla yakından uzaktan alakası olmadığı gibi son derece zararlıdır. Endüstriyel sirke de doğal sirkenin verdiği faydayı veremez.

Yiyeceklerin incebağırsaklar ve midede uzun süre kalarak yavaş hazmedilmesinin iki faydası vardır:

1. Yavaş hazmedilen yiyecekler kan şekerini ve insülini yavaş yavaş yükselttiklerinden dolayı o korkulan acıkma hissi gelişmemektedir. Tokluk hissi uzun süre devam edeceğinden leptin hormonu devreye girer ve yağların yakıt olarak kullanılmasına olanak sağlanır. Bu insülin direncinin kırılma noktasıdır! Bundan sonra da ara öğün olarak depo yağlarımızın kullanılması başlar.
2. Mide ve incebağırsakta besinlerin uzun süre kalması sonucu, mide ve bağırsaklardan salgılanan bazı hormonlar beynimize kıtlık içinde olmadığımızı, yeterli besinimizin bulunduğu mesajını iletir. Böylece tokluk hissi devam eder ve sık sık yeme ihtiyacımız oluşmaz. Karaciğer ve pankreasımıza dinlenme ve kendini toparlama imkânı sağlanır. Yorgunluk ve halsizlik hissetmeyiz ve dinçleşiriz.

Peki, meyveleri nasıl ve hangi miktarda yiyeceğiz?

Kilo vermek istiyorsak, insülin direnci kırılana dek günde bir adet meyve (düşük glisemik indeksli) bütün olarak yenilebilir.

Örneğin, kış aylarında portakal, mandalina, nar veya elma olabilir. Yaz aylarında, çilek (şeker ekilmeden), kiraz, böğürtlen veya ahududu günde 100-200 gr kadar yenebilir. Ayrıca zeytin, yeryüzünde bulunan en sağlıklı meyvelerden biridir. Glisemik indeksi sıfırdır. Her sabah kahvaltıda 10-15 adet zeytin rahat rahat yenebilir. Domates, salatalık ve biberler de (sebze grubunda olmalarına rağmen) o bitkilerin meyveleridir. Ceviz, fındık, fıstık, badem de kendi ağaçlarının meyveleridir ve bunların da glisemik indeksleri sıfırdır. Bu saydıklarımızı meyve olarak bilip tüketirsek, 24 saat içinde ne kadar çok ve sağlıklı meyve yediğimiz ortaya çıkacaktır. Ancak, glisemik indeksi çok yüksek olduğu için kavun, karpuz, dut ve taze incir (Gİ = 80-100) maalesef yenilmemelidir. Haziran ve temmuz aylarında, hastalarımızın kan yağlarındaki 'trigliserid' oranı bu nedenle yükselmektedir! Meyve sularında, karpuz ve kavunda bulunan meyve şekeri 'sükroz' hemen kan yağı trigliseride dönüşür ve yağ olarak depolara gönderilir. Karaciğer ve göbek yağlanmaya başlar, bacak kaslarında ve karaciğerde trigliseridler yağ olarak depo edilir.

Bunun en önemli belirtisi, otuz yaşından sonra hafif hafif bel çevresinin kalınlaşmaya başlamasıdır. Bel çevresi ölçümlerinin, kilo ölçümlerinden daha önemli olduğu bilimsel çalışmalarla gösterilmiştir.[90, 91]

90 Eric J Jacobs., et al., A measure of abdominal obesity is associated with higher mortality, independent of BMI. Aug 2:23;Arch Int Med. 2010.

91 Giovanni T., et al. Risk of Cardiovascular Disease in Patients with Nonalcoholic Fatty Liver Disease. N Engl J Med. 2010: Sept 30; 1341-1350.

Özellikle 30 yaşından sonra geceleri yatmadan önce birkaç meyve yer de yatarsak, kilo vermeye ve yağlarımızın erimesine fırsat tanımıyoruz demektir. Halkımızın fizik aktivitesi çok azdır. Toplum olarak sağlıksız, hareketsiz bir yaşam biçimi içindeyiz! Sürekli ne yiyeceğimizi ve içeceğimizi düşünüp duruyoruz. Hiçbir zaman bugün ne yapayım da 40-50

dakika yol yürüyeyim diye düşünmüyoruz. Maalesef günlük yaşantımızı bu şekilde düzenlemek aklımıza bile gelmiyor. Eğer her gün 5 kilometre yol yürürsek, inanın her istediğimizi (tabii sağlıklı olan gıdaları) istediğimiz kadar yiyebiliriz...

Meyveler, meyve suları, rafine şeker ve bu şekerle yapılan reçel veya tatlılar için buraya kadar anlattıklarınız gayet iyi anlaşılıyor. Ama tamamen doğal olan bal neden zararlı? Onu da hiç yemeyecek miyiz? Bu konuyu biraz açıklayabilir misiniz?

Bu sorunun iki cevabı vardır:

1. Günümüzde gelinen şartlar itibari ile artık hakiki doğal bal kaldığına inanmak kesinlikle mümkün değildir.

2. Bilimsel araştırmalara göre doğal bal da, saf ve suda erimiş şekerden farklı bir besin değildir. Doğallığının tek faydası içinde bulunan C vitaminidir.[92]

92 Bogdanov, S., et al.,Honey for Nutrition and Health: A Review. J Am Coll Nutr. 2008. 27:677-689.

100 gr doğal balın içeriği şöyledir:

→ Total şeker miktarı (ortalama): 80 gr

→ Früktoz: 38,2 gr

→ Glikoz: 31,3 gr

→ Sükroz: 0,7 gr

→ Diğer şekerler: 8,6 gr

→ Su: 17 gr

→ Protein, aminoasit: 0,3 gr

→ Mineral: 0,2 gr

→ Diğer asitler (asetik asit, sitrik asit vb): 0,5 gr

Bal, günümüz şartlarında yapılan arıcılık uygulamaları sonucunda, arıcıların ve dolayısı ile arıların ürettiği bir şeker haline gelmiştir. Şeker ise önceki bölümlerde belirttiğimiz gibi en tatlı zehirdir ve insülin direncini başlatan bir besindir. Çocuk ve gençlerde bile şişmanlığın ve yağlanmanın nedeni olabilir. Bebeklerde ve çocuklarda diğer şekerler gibi diş çürüğüne sebep olabilir. Şeker ve tatlılar bağımlılık yapan besinlerdir. Bal yarı sıvı olduğu için içerdiği şekerler, özellikle 'früktoz' hızlı şekilde emilerek kana geçer! Trigliseridleri anında yükseltir. Bu nedenlerle bal da, diğer şekerli tatlılar ve meyve suları gibi yüksek glisemik indekslidir. Özellikle göbeği yağlı, beli kalın olan kişilerin hiç tüketmemesinde fayda vardır.

Ancak kilo vermiş ya da kilo problemi olmayanlar ve günde 5 km yol yürüyerek düzenli hareket edenler, bal yemek istiyorlarsa tamamen doğal (gerçek) bal temin edebilirlerse çok az miktarda tüketebilirler.

Çocuklar, gençler, kalp-damar hastaları, diyabet hastaları ve gebelerin her zaman düşük hatta sıfır glisemik indeksli olan kuruyemiş ve kuru meyveleri tüketmeleri gerekmektedir. Onlara bal ya da şeker yememeyi önermekten ziyade, kuruyemiş ve kuru meyveleri tüketmelerini sağlamalıyız.

Bal deyince hemen pekmez de akla geliyor! Günümüzde beslenme uzmanlarının çoğu özellikle gelişme çağındaki çocuklar için pekmezi öneriyor. Osmanlı'dan günümüze geleneksel bir yiyecek olan, geleneksel usulle üretilmiş pekmeze izin var mı? Onu tüketebilir miyiz?

Pekmezler meyve özleri veya suları kaynatılarak elde edilen en lezzetli besinlerdir. Özellikle pestil ve cevizli sucukların tadına doyum olmaz...

Kuruyemişler gibi bu tür pestil ve sucuklar enerji kaynağı olarak tüketilebilir. Ancak kaynatılmış oldukları için meyve suyu özellikleri kaybolmuştur. Bir nevi işlenmiş yiyecekler gibidirler ve boş kalori ile yüklüdürler.

Bu nedenle pekmezden elde edilen pestil ve sucukları bol ceviz ve fındık ile tüketmek daha sağlıklıdır. Çünkü pestil ve sucuklara ceviz, fındık, fıstık vb katık konulduğunda, glisemik indeksleri düşmekte, sağlıklı besin ve enerji kaynağı haline gelmektedir. Düşük glisemik indeksli bu besinleri, çocuk ve gençlerimiz, sporcular, gebe hanımlar ve hastalarımız rahatlıkla tüketebilirler.

Evde oturan, yol yürümeyen ve göbek yağı bol olan kişiler de, çay ya da kahvelerinin yanında pasta, bisküvi, ekmek, pilav, makarna, baklava, börek, simit veya poğaça yerine bu tür besinleri tüketmelidirler. Tabii pekmez, pestil ve cevizli sucuğun tamamen doğal olması ve içine dışarıdan hiç şeker katılmaması koşuluyla...

Eğer sorun kaynatmaya dayalı ise nar, elma, ayva ve turunç gibi meyvelerin suyundan, geleneksel usulle bakır kazanlarda kaynatılarak, şeker konulmadan yapılan ve diyetisyenlerin listelerine dâhil ettiği ekşiler de mi zararlı?

Meyve sularının şekerinin (früktoz) çok fazla olduğunu daha önce belirtmiştik. Früktoz, ısıtıldığı veya kaynatıldığı zaman kısaca en tehlikeli trans yağa dönüşmektedir. Ekşi denilen meyvelerin de früktoz miktarı yüksektir. Ekşi olmalarının nedeni, asit içeriklerinin biraz daha fazla olmasıdır.

Früktoz içeriği olan her yiyecek ve içecek (meyve suları, şuruplar, ekşi ve tatlı pekmezler vb) insülin direncinin gelişmesine ve ilerlemesine neden

olmaktadır. Kan insülin düzeyi 5 IU/ml'nin üstüne çıkmaya başladığı andan itibaren hücresel düzeyde 'dismetabolik' bozukluklar başlamaktadır. Dismetabolik bozukluklar (diyabet, hiperlipidermi vb) sinsi bir şekilde gelişerek ileri yaşlarda dejeneratif hastalıklara neden olmaktadır.[93] Bu hastalıklar daha önce Şekil-3'te bir üçgen içinde verdiğimiz hastalıkların tümüdür. Bir kez daha vurgulamakta fayda olduğunu sanıyorum, bu hastalıkların tümü önlenebilir hastalıklardır!

93 Seneff S., et.al. Nutrition and Alzheimer's disease: The detrimental role of a high carbohydrate diet. Eu J of Int Med 2011; 22:134-140

Dejeneratif hastalıkların içinde kanser de var! Peki, kanser hücreleri neden şekeri çok seviyor?

Bildiğimiz gibi kanser hastalığı oldukça karmaşık ve kompleks bir hastalıktır. Vücutta hücrelerin kontrolsüz ve plansız bir şekilde hızlı büyümeleri sonucu meydana gelmektedir. Kanser ve metastaz hücrelerinin teşhis ve tedavisinde 'Positron Emission Tomografi ' PET ve bilgisayarlı tomografi denilen (CT), kısaca PET/CT dediğimiz temel bir görüntüleme yöntemi kullanılmaktadır. PET/CT yöntemi ile görüntülemeye hazırlanmaları sırasında, hastalara damarlarından 'radyoaktif glikoz' yani 'radyoaktif şeker' verilmektedir.

Bütün kanser hücrelerinin metabolizması çok yüksek olduğu için bu hücrelerin aşırı derecede yüksek enerjiye ihtiyaçları vardır. Yüksek enerji kaynağı olarak her türlü şekeri kullanan kanser hücreleri, damardan tetkik amacıyla verilen radyoaktif glikozu da hemen enerji ihtiyaçlarını gidermek amacıyla kullanırlar. Bu şekilde radyoaktif şekeri kullanan kanser hücrelerinin tüm vücutta gösterilmesi mümkün olduğundan, klinikte hekime kolaylık sağlamaktadır.

Hastalarımıza, her çeşit şeker, tatlı, bal, pekmez gibi aşırı miktarda karbonhidrat yedirerek, kanser hücrelerinin enerji ihtiyacını sağlamış ve farkında olmadan kanser hücrelerini beslemiş oluyoruz.

Serbest oksijen radikallerini oluşturması, insülin direncini başlatması, IGF-1 hormonunun aşırı miktarda üretilmesine sebep olması, beyaz yağ hücrelerini artırması, karaciğer ve pankreası yağlandırması gibi nedenler, şeker ve karbonhidratlı yiyeceklerin ciddi bir kanser hastalığı riski olduğunun göstergesidir.

Kanser hastalarının tedavi sürecinde hiç tatlı yememeleri mi gerekiyor?

Ülkemizde, geleneksel olarak şeker ve tatlıların vücudun direncini artırdığı kanısı yaygındır. Aslında tam tersine şekerli ve yüksek karbonhidratlı yiyecekler daha önce de birkaç kez belirttiğimiz gibi bağışıklık sisteminin ve organizmanın zayıflamasına neden oluyor.

Unutulmaması gereken diğer bir gerçek de insülin ve leptin direnciyle birlikte, tatlı ve şekerli gıdaların kanser hastalarının vücudunda oksidatif stresi ve trans yağları artırdıklarıdır. Meyve şekeri olan früktozun, az yağlı ve düşük kolesterollü diyetlerden çok daha zararlı olduğu yapılan bilimsel çalışmalarla gösterilmiştir.[94]

94 Seneff S., et al., Is the metabolic syndrome caused by a high fructose, and relatively low fat, low cholesterol diet? Arch Med Sci 2011;7,1:8-20.

Kanser tedavisi gören hastaların veya kanser hastalıklarından korunmak isteyenlerin hem düşük glisemik indeksli hem de yüksek antioksidan içeren

taze böğürtlen, karadut, çilek, yeşil erik, taze çağla, ahududu, kiraz, vişne, taze yabanmersini gibi meyveleri tüketmeleri önerilmektedir.

Tedavileri sırasında kanser hastalarının bağışıklık dirençlerinin yüksek olması gerekmektedir. Bu süre içinde ve sürekli bir şekilde doğal köy tereyağı, soğuk sıkım sızma zeytinyağı, 2-4 adet kayısı kıvamında ya da hafif ısıda omlet olarak pişirilmiş doğal köy yumurtası yemeleri gerekir. Her gün yüksek doz (günde 3-4 gr) Omega-3 ve ketentohumu yağı[95] mutlaka kuvvetli bir antioksidan ile birlikte alınırsa kanser hastalarının gücü ve direnci artar. Kemoterapinin yan etkilerini nispeten daha az sorunla atlatabilirler.

95 J Budwig. Flax oil as atrue aid against arthritis, heart infarction, cancer and other diseases.apple publisher. 220 E Vancouver, Canada. 5th ed. 1994.

Bu öneriler organizma ve bağışıklık sistemini güçlendirir ama hiçbir zaman tedavi yerine geçmez. Bunu da unutmamak lazım.

Yedinci Bölüm

SAĞLIKLI YAŞAMIN OLMAZSA OLMAZI: FİZİK AKTİVİTE

Neden fizik aktivite olmadan sağlıklı yaşanmaz?

Karatay Diyeti'ni uygularken öncelikli ve önemli unsurlardan biri de fizik aktivitenin giderek artırılmasıdır. Fizik aktivitelerimizi, hayat boyu sürecek biçimde arkadaşlarımız ve sevdiklerimizle birlikte yapmayı planlamalıyız. Toplu halde yürüyüşler, yüzme ve dans partileri düzenlemek stres atmamız ve sağlıklı kalmamız için son derece faydalıdır. Fizik aktivitelerimiz, ancak düzenli ve devamlı bir şekilde 'yaşam biçimimiz' olursa faydalı olmaktadır. Aşırı kilolar verildikten sonra fizik aktiviteye devam edilmezse, yüksek glisemik indeksli yiyeceklere saldırılır ve verilen kilolar büyük bir hızla geri alınır.[96]

96 Richards BJ., Richards MG. Mastering Leptin., pg.151.Wellnes Resources Books publisher 2nd ed., USA 2005.

Peki, sabah egzersizi ile akşam egzersizi arasında, metabolizmaya ve hormonlara etkisi bakımından fark var mı?

Tabii var. Sabah 05.00'e doğru, uyanma hormonu kortizol salgılanır. Gece şeker düştüğü için, sabah yapılan yürüyüş ile vücuttaki yağlar daha çabuk yanabilir, tabii suyumuzun yeterli olması şartıyla... Gece yatmadan önce yapılan 20 dakikalık bir yürüyüş ise özellikle geç saatlerde yemek yemiş olanlar için hazır enerjinin kullanılmasını sağlar. Yani yemeği ya da bir tabak meyveyi yiyip yatmamış ve uykuda salgılanacak olan leptin hormonunun salgılanmasına da fırsat sağlamış oluruz. Biliyoruz ki, leptin hormonu depo yağlarımızın uyku sırasında enerji olarak kullanılmasını sağlayan hormondur. Normal şartlarda yani 23.00-24.00 saatlerinde yatıp uykuya daldıktan ortalama 1-2 saat sonra salgılanmaya başlanır. Sabah saatlerinde yani 02.00-05.00 arasında maksimum düzeyde salgılanır. Sabah 05.00'ten itibaren de uyanma hormonu olan kortizol salgılanmaya başlanır

ve vücudumuz uyanmaya hazırlanır. Rahat ve derin bir uykudan sonra dinçleşmiş ve dinlenmiş olarak kalkıyorsak, yürüyüşe çıkabiliriz... Eğer yorgun uyanıyorsak, gece iyi geçmemiş, leptin hormonu görevini yerine getirmemiş demektir! Yürüyecek enerjimiz zaten yoktur! Evde oturur, kalırız ve kuvvetli bir kahve içerek uyanmaya, kendimize gelmeye çalışırız.

SAĞLAM KAFA SAĞLAM VÜCUTTA BULUNUR

Fizik aktivite ne kadar süre ve hangi düzeyde olmalıdır?

Muntazam ve sürekli olarak yapılan yürüyüşler, insülin ve leptin direncini kırar ve gelişmesini önler. Her gün ve hayat boyu yapılmalıdır. Burada dikkat edeceğimiz nokta, herhangi bir egzersiz programına başlarken aktivite süresini birdenbire değil de yavaş yavaş artırmaktır. Örnek olarak, yürüyüşümüze bir hafta içinde en az 3-4 kez muntazam bir şekilde 15-20 dakika ile başlayıp, her hafta kendi enerji düzeyimize ve yorgunluk hissetmediğimiz süreye göre 5-10 dakika artırabiliriz. Karaciğer ve böbreküstü bezimiz kendini toparladıkça ve göbek yağlarımız yumuşamaya başladıkça (bu insülin ve leptin direncinin kırılmaya başladığını gösteren önemli bir belirtidir) daha rahat ve uzun yürüyüşler yapabildiğimizi göreceğiz. Uykularımız da düzene girecek ve deliksiz bir uyku ile rahat bir gece geçireceğiz.

Egzersiz ile organizmada görülebilecek gelişmeler şunlardır:

- Egzersizin ilk 15-20 dakikasında enerji olarak, bacak adalelerinde glikojen olarak depolanmış olan ‘şeker’ kullanılır.

- Egzersizin süresi 20 dakikadan daha fazla olursa, enerji olarak kanda bulunan şeker ve serbest yağlar kullanılır. Dolaşımda bulunan birikmiş yağ ve şekerler bu şekilde azalır. Böbreküstü bezinden de adrenalin hormonu salgılanır. Bu sırada adrenalin hormonu depo yağlarımızı yıkarak gerekli enerjiyi sağlar.
- Uzun süren egzersiz sırasında yorgunluk hissetmememizin nedeni, egzersiz yaparken salgılanan adrenalin hormonudur. Tokluk hissetmemizin nedeni de, adrenalin hormonunun bir süre daha depo yağlarını yıkmaya devam etmesidir. Eğer egzersiz 40 dakikadan fazla sürecek olursa, karaciğerde ve vücudumuzda depo edilmiş olan birikmiş yağlarımız yıkılarak kan şekerine dönüşür ve gerekli enerji sağlanır.

SICAK, SOĞUK, YAĞMUR, ÇAMUR DEMEDEN
365 GÜN, GÜNDE EN AZ 20 DAKİKA YÜRÜYÜN...

Peki, hem sabah hem de akşam egzersiz yapmanın daha çok faydası var mıdır? Yani zayıflamayı hızlandırır mı?

Tabii ki faydası vardır. Öğle tatilinde bile ofiste veya yemek masasında oturmak yerine dışarı çıkıp 20-30 dakika yürünebilir... Önemli olan harekettir. İki üç kat merdiven inip çıkmak bile yeterli olabiliyor. Günde en az 20 dakika yürüyüş yeterlidir ama bu ne kadar artırılırsa o kadar faydalıdır. Tempolu yürüyüşten bahsetmiyorum! Normal bir şekilde yürüyebildiğiniz kadar yürüyün demek istiyorum. Bunu bir hayat tarzı haline getirmek gerekiyor. Her gün 20-30 dakika açık havada, güneşte,

yağmurda, karda, buzda, fırtınada yürünecek... Hava soğuk, yağışlı, yerler çamurlu gibi bahaneler üretmeden bu alışkanlığı edinmemiz gerekir.

İngiliz Ortopedi Derneği'nin önerisi şöyledir: *"Eklem, kas, bel, artrit ve artroz gibi kronik ağrıların en güçlü tedavisi harekettir, çıkıp yollara revan olun..."*

Yürüyüşte rahatlık çok önemli... Peki, spor ayakkabısı seçerken nelere dikkat etmeliyiz?

Her adım attığımızda, yerden yansıyan şok dalgaları ayak, bacak, diz, kalça ve belde titreşim meydana getirir. Aşırı kilolu kişiler, yürüyüşleri sırasında her adım atışlarında ya da merdiven iniş çıkışlarında kilolarına oranla çok şiddetli şok dalgalarına maruz kalırlar. Bunun sonucunda da, fizik aktiviteye başlandıktan 1-2 hafta sonra özellikle dizlerde ve kalçalarda aşınmalar, şiddetli ağrılar meydana gelir. Ağrılar dayanılmaz hale gelince de, fizik aktivite bırakılır.

Bu nedenle, yürüyüş ya da başka bir fizik aktiviteye başlamadan önce, şokların vücuda yayılmasını önleyen, yürüyüşe uygun kaliteli bir spor ayakkabısı edinilmelidir.

Yürüyüş yolunun da bilinçli olarak seçilmesi önemlidir. Toprak, çim ya da yumuşak 'tartan' denilen, az düzeyde şok dalgaları üreten yüzeylerin seçilmesi ileride ortaya çıkacak eklem sorunlarını önler. Tabanında bal peteklerine benzeyen hava yastıkçıkları ile kaplı ya da yağ dolu kesecikler içeren yürüyüş ayakkabıları en sağlıklı olanlarıdır. Bu tip spor ayakkabılarının fiyatları oldukça yüksektir. Ancak sağlığımız adına

yapılacak bir yatırım için, lüks spor kulüplerine üye olmak yerine (oldukça pahalı da olsa) kaliteli bir çift yürüyüş ayakkabısı yeterlidir. Daha fazla bir masrafa da gerek yoktur.

Aşırı kilolu kişilerin uzun süre fizik aktivite yapmamaları nedeni ile bacak adalelerinin yerini yağlar aldığı için; bacak adalelerinde erime ve zayıflık meydana gelir. Bu nedenle, ileri yaşlarda birdenbire yürüyüşe ya da bir spora başlama sonucu, sık sık ayak bileklerinde burkulma ve incinmeler oluşur. Bu sorun da düzenli fizik aktivite yapmanın önünde önemli bir engel teşkil eder. Ayrıca, uzun süre yüksek topuklu ayakkabı giyenlerin bacak adalelerinde de geri dönüşü olmayan erimeler meydana gelmektedir. Bu kişiler aniden spora başladıkları zaman, bilek adalelerinde sıklıkla incinme, yırtılma ve bağ yırtılmaları ile karşılaşmaktadır.

Bu noktalara dikkat edilirse, bilinçli ve sorunsuz bir şekilde yürüyüşle ve fizik aktivitemizi azar azar artırarak adalelerimizi kuvvetlendirebilir ve sağlıklı kilomuza kavuşabiliriz.

SU KENARLARINDA YÜRÜMEK, DAHA ÇOK
RAHATLIK SAĞLAR

Yürüyüş bantları sağlıklı mı?

Eve yürüyüş bandı ya da egzersiz bisikleti almakla iyi bir yatırım yaptığımızı zannederiz. Ancak bu egzersiz aletleri kısa bir süre sonra evin bir köşesinde toz toplamaya terk edilirler. Yapılan araştırmalar, bu aletlerle yapılan fizik aktivite ve egzersizlerin bir süre sonra monotonlaştığını ve kişilerin birkaç hafta içinde egzersizlerinden bıkarak vazgeçtiklerini

göstermiştir. Eve alınan aletlerin bir süre sonra havlu askısı olarak ya da çamaşır kurutma amacıyla kullanılmaya başladığı da görülmektedir. Ben evde veya kapalı ortamda yürüyüşü tavsiye etmiyorum. Dışarıda temiz havada yürümek en iyisi...

Eğer imkân varsa su kenarında yürüyün. Mesela akarsu çok önemlidir, deniz kenarı, dere ya da nehir kenarı olabilir. Akarsuların kenarında negatif iyonlar oluşur ve bu iyonlar vücudu rahatlatır. Duştan çıktığımızda ya da Türk hamamında banyodan sonra rahatlamamız veya yağmurdan sonra havanın ferahlaması, bir şelalenin yanında birdenbire rahatlık hissetmemiz ve hafiflememiz de aynı nedenledir. Bu sebepten dolayı eski evlerde şadırvan ya da avlularda mutlaka fıskiye yapılırdı.

Selçuklular ve Osmanlılar zamanında çocuklar rahatça çalışsın diye medreselerin ortasında ve avlularında havuzlar vardı, balıklar yüzerdi... Fıskiyeler de bulunurdu. Örneğin Konya'daki Karatay Medresesi'nin avlusunda sürekli gece gündüz su akardı. Su sesinin hepimizi rahatlattığını biliriz. Bu gerek ruhsal gerek fiziksel bir rahatlıktır ve öğrenmeyi de hızlandırır...

İlk çağlarda Bergama'da bulunan ilk hastane Askelepius'da, özellikle akıl hastaları suyla tedavi edilmişlerdir. II Beyazıt zamanında Edirne'de bazı hastalıklar şifahanede suyla tedavi ediliyordu. Ortaçağ Avrupa'sında akıl hastaları içine şeytan girdi denilerek zincirle bağlanırken, biz Beyazıt Şifahanesi'nde onları su ile tedavi etmişiz. O zamanlar sağlık konusunda eğitim almak için Avrupa'dan Edirne'ye gelirlermiş. Şimdi ise durum malum! Aslında bizim kültürümüz her açıdan çok zengin ama maalesef bugün kıymeti bilinmiyor. Ülkemizin üç tarafı denizlerle çevrili, göllerimiz, şelalelerimiz bol. Eğer bunlar değerlendirilirse her yerde ferahlık olur.

Çok doğru söylüyorsunuz hocam, zamanında Avrupa'daki tıp fakültelerinde asırlarca İbn-i Sina'nın kitapları okutulmuş, kaynak olarak kullanılmış. O zamanlarda hastalıkları tedavide, beslenme ve yaşam biçiminde onlar bizi örnek almışlar. Günümüzde ise maalesef biz özümüzü bırakmış her şeyin ithaline sevdalanmışız. Tabii sizin uyarılarınız hepimizi uyandırdı. Türk halkı sizin sayenizde kendi yiyecekleri ile korkmadan karnını doyurma cesaretini kazandı. Tekrar teşekkür ediyor, 'Günde 5 km yürüyenler her şeyi yiyebilir mi?' sorusuyla devam ediyoruz.

Doğal olmak şartıyla yiyebilirler. Yalnız işlenmiş oldukları için hamurişi yok! Katkısız, doğal ve sağlıklı yiyecekler serbest... Tabii sporcularda ve büyüme çağındaki çocuklarda ayrıcalıklar olabiliyor. Herkes için aynı şeyi söyleyemeyiz. Onlara yine doğal olmak şartıyla her şey serbest, çok enerji harcadıkları için kilo problemleri yoksa istedikleri zaman az bir miktar ev böreği veya pide gibi hamurişi de yiyebilirler.

Ayrıca bu noktada çok önemli bir konuya dikkat çekmek istiyorum. Spor yapan ve vücut geliştirme meraklısı olan bazı gençlerimiz, maalesef fabrikalarda üretilmiş, tamamen kimyasal olan, zehirli maddelerle dolu enerji içecekleri ve protein tozları tüketmektedirler. Ancak insan vücudunun bu gibi enerji içeceklerini ve protein tozlarını kullanmak için programlanmamış olduğunu açıklamakta yarar görüyorum. Son derece zararlı olan bu ürünler, eroin ve kokain gibi gençlerimizi zehirlemekte, onların sağlığını ve hayatlarını ipotek altına almaktadır! Bütün enerji içeceklerinin ve protein tozlarının sağlık bakanlığı ve hükümetimiz tarafından yasaklanması gerektiğini de burada belirtmeden geçemeyeceğim.

Sekizinci Bölüm

SAĞLIKLI YAĞLARIN SIRLARI!

Yıllardır yağlar kısıtlandı. Siz yeni bir tartışma başlattınız ve yağları ikiye ayırdınız. Sağlıklı ve sağlıksız yağlar... Bunu yaparken de yeni bir beslenme piramidinden bahsettiniz. Kısaca nedir bu eski ve yeni piramit arasındaki farklar?

Eski piramitte en altta tahıllar, ekmek, pirinç ve makarna vardır. Günde 6-7 kere ekmek yenecek yazar. Meyveler 2-4 defa, sebzeler 3-5 defa... Et ve yumurta günde 2 defa... En üstte ise yağlar var, yani hiç yağ verilmiyor! Bu piramidin yıllarca uygulanmasından sonra yapılan araştırmalar sonucunda anlaşıldı ki, obezitenin ve obeziteye bağlı artan kronik hastalıkların ve kanserin sebebi vücuttaki yağların eksikliği! Aslında 1950'lerde Dr. Johanna Budwig, kanseri ve kalp hastalığını ketentohumu yağıyla tedavi edebildiğini gösterdi.[97]

97 Budwig Johanna. Flax Oil as a True Aid Against Arthritis, Heart Infarction, Cancer and Other Diseases. Applepublishing Vancouver Canada, 1994.

Dr. Budwig, Alman hükümetinin yıllarca sağlık danışmanlığını yapan çok önemli bir kimyagerdir. Bu konuda İsviçre'de, Fransa'da birçok konferanslar vermiştir. Maalesef daha sonra margarin endüstrisi kendisine mani oldu! 9-10 kere Nobel almaya aday gösterildi fakat margarin üreticisi ünlü bir firma, o dönemlerde bu mükafata da engel oldu.

OMEGA-3 İYİLEŞTİRİR, GÜZELLEŞTİRİR!

“Hayvansal yağlar zararlıdır, uzak durun” sözlerini hâlâ sık sık duyuyoruz. Doğruluk payı var mı, yoksa düpedüz kandırmaca mı?

Grönland’da yaşayan Eskimolar balina yağı ile besleniyorlar. Her şeyleri balina yağı... Balina yağı da hayvansal yağ. Bunu yedikleri halde kalp hastalıkları, felç, unutkanlık, Alzheimer yok! Balina memeli bir hayvan ve bu sebeple Omega-3’ü de fazla. Doymuş yağı da çok fazla...

İnceleyip araştırıyorlar, hakikaten balık yiyen toplumlarda bu hastalıklar görünmüyor. Dünya artık Omega-3’e doğru gidiyor.

Bizim rahmetli hocamız Kardiyolog Prof. Dr. Cem’i Demiroğlu, 1970’li yıllarda kalp hastalıklarını önlüyor diye Omega-3 kullanırdı, o zaman bu çalışmalar daha yeni çıkmıştı. Prof. Demiroğlu, bu alanda ülkemizde ilk bilimsel araştırmaları yaptıran değerli bir bilim adamıdır.[98], [99], [100]

98 C Demiroğlu., et al. The Effects of Omega-3 Fatty Acids on Serum Lipids, Platelet Aggregation, and Endothelial Injury in the Cholesterol-fed Rabbit. Klin Wochenschr(1990)68 (suppl,XXth) 98-99.

99 Cem’i Demiroğlu,. et al. Suppression of Atherogenesis by n-3 Fatty Acids in the Cholesterol-Fed Rabbit. Angiology 4: 323- 330 (1991).

100 Cem’i Demiroğlu,: et al. Ultrastructural Observations on the Beneficial Effects of Pulyunsaturated Fatty Acids(EPA and DHA) Omega-3 on the Aortic Wall in Cholesterol-Fed Rabbits. Inter J Angio 6:222-226 (1997)

Biz o zamanlar asistandık ve şaşırırdık, samimi söylüyorum... İleri görüşlü bir insandı. İngiltere’den Omega-3 getirip kullanırdı. Ben onların, yani hakiki bilim adamlarının yanında yetiştim.

Omega-3 yağlarının faydaları nelerdir?

Omega-3 yağları, ileri yaşlarda ortaya çıkan dejeneratif kronik hastalıkları ve yaşlanmayı önlerler. Asıl görevleri, vücudumuzda bulunan bütün hücre zarlarının oluşmasını ve normal şekilde çalışmasını sağlamaktır. Bu yağlar hücre zarlarını kuvvetlendirir ve dış etkenlere karşı yıpranmalarını önler.

Hücre zarlarının esnekliğini sağlar, güçlendirir, hücrelerin yıpranma ve çabuk parçalanmalarını önlerler. Bu alanda hocam Prof. Demiroğlu'nun desteğiyle, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde senelerce önemli deneysel çalışmalar yürütülmüştür.[101], [102], [103]

101 S. bekpınar., et al., Influence of Eicosapentaentaenic Acid and Vitamin E on Brain Cortex Ca2+ ATPase Activity in Cholesterol-fed Rabbits. Internat J Vit.Nutr Res 59 (1989)127-130.
102 FG Eryürek., et al., Modulation of Gamma-Glutamyl Transpeptidase Activity by Dietary EPA and Vitamin E in Livers of Rabbits on Hypercholesterolamic Diet. Research Communication in Chemical Pathology and Pharmacology. 65;3:389-392.
103 B Ömer., et al. Influence of EPA and Vitamin E on Hepatic Hydroxyproline Content in Rabbits Fed Cholesterol-Rich Diet. Inter j Vit.Nutr.Res.59(1989)196-400.

Omega-3 yağları hangi hastalıkların riskini azaltır?

Sağlıklı doğmamıza, büyümemize, ürememize ve yaşamamıza yardımcı olurlar. Omega-3 ve Omega-6 yağlarının birbirine oranı yani hücre zarlarındaki Omega-3/Omega-6 oranı 1/4 ya da bu orana yakın olmalıdır. Bu oran tutturulduğu zaman organizma sağlıklı kalacaktır.

Temel yağ olan doğal ve bozulmamış Omega-3 yağları şu hastalıklara karşı faydalıdır:

- Kilo alma ve obeziteyi önler, kilo vermeyi hızlandırırlar.[104]

104 Allport S., The Queen of Fats. Why Omega-3s were Removed from the Western Diet. What We can do to Replace Them. University of California Press. California London 2006.

- İnsülin ve leptin direncinin gelişmesini önlerler ve gelişmiş olan insülin ve leptin direncini kırarlar.
- Tip-2 diyabet hastalığını önlerler, tedavisini kolaylaştırırlar.
- Kan yağlarımızı düzenler, normal düzeylere getirirler.[105]

105 Gordon G., Joiner-Bey H., The Omega-3 Miracle. Freedom Press. Topanga Ca, 2004.

- Aspirin gibi kanı sulandırırlar. Aspirinden farklı olarak mide ve bağırsak kanamalarına neden olmazlar.
- Damar sertliği, hipertansiyon, kalp-damar tıkanıklıkları, kalp krizi ve felç hastalıklarını önlerler.[106, 107, 108]

106 John H.L., et al., Mayo Clinic Proceedings, March 2008.
107 Burr ML et al., Lancet 1989
108 Sevil Cayli., et al. The Effect of EPA on the endothelium of the carotid artery of rabbits on a higih-cholesterol diet. Histol Histopathol (2010) 25:141-151.

- Kalp yetersizliğini önlerler.[109, 110]

109 GISSI-HF investigators. www.thelancet.com
110 Fonarow GC. Lancet, 2008 . www.thelancet.com

- Ani ölümleri önledikleri gösterilmiştir.[111]

111 Mitsuhiro Y. The Lancet 2007.

- Eklemlerde meydana gelen ağrı, şişlik ve sertlikleri, ileri yaşlarda sıklıkla görülen vücut ağrılarını önlerler.
- Romatoid artrit belirtilerini ve ağrılarını geriletirler.[112, 113]

112 Kremer JM., et al. Effects of high-dose fish oil on rheumatoid arthritis after stopping non-steroidal anti-inflammatory drugs. Arthritis Rhem, Aug 1995;38(8):1107-14.
113 Lau CS., et al. Effects of fish oil supplementation on non-steroidal anti-inflammatory drug requirement in patients with mild rheumatoid arthritis-a double blind placebo controlled study. Br J Rheumatol, Nov 1993;32(11):982-989.

- Fibromiyosit denilen hastalığı önler ve ağrılarını giderirler.
- Optik sinir atrofisini, makula dejenerasyonunu önlerler.
- Fibrokistik meme hastalığını önlerler.
- Polikistik over sendromu denilen yumurtalık hastalığını önlerler.
- Adet öncesi görülen sıkıntıları önler, döllenmeyi kolaylaştırır ve sperm azlığını giderirler.

- Bağışıklık sistemini güçlendirip, bakteri ve virüslerin neden olduğu hastalıklara karşı direncimizi artırırlar.
- Alerjileri önlerler.
- Depresyon ve şizofreniyi, ayrıca lohusalıkta ortaya çıkan depresyonu önlerler.[114]

114 Puri B K. and Boyd Hilary. The natural way to beat depression. The groundbreaking discovery of EPA to change your life. Hodder and Stoughton Publisher. Great Britain, 2005.

- Psoriasisi yani sedef hastalığını önlerler.
- Meme ve kolon kanserlerinden korurlar.[115]

115 Caygill CP., et al. Fat, fish, fish oil and cancer. Br J Cancer, July 1996;74(1):159-64.

- Sağlıklı olan temel yağlar, sağlıklı bir şekilde tüketildikleri zaman yaşlanma, kronik ve dejeneratif hastalıklar dediğimiz hastalıklar önlenebilecek ya da ilerlemeleri yavaşlayacak ve gerileyecektir.[116]

116 Enig M., Fallon S., Eat Fat Lose Fat. First Plume Printing, Penguin Books. Pg.45. England, 2006.

Omega-3 yağlarının saydığımız yararları birçok kapsamlı bilimsel çalışma ile kanıtlanmış olduğundan, bu yağlara ‘yaşatan, iyileştiren yağlar’ diyoruz.

Peki, bu iyileştiren yağların yani Omega-3’ün alınması gereken miktarı nedir?

Her gün mutlaka, doğal olarak yiyeceklerle ya da gıda desteği olarak alınması gerekmektedir. Günde 1-3 gr saf Omega-3 kapsülü rahatlıkla tüketilebilir. Amerikan Kalp Derneği günde 3 gr Omega-3 kullanan yüksek

tansiyonlu kişilerin, büyük ve küçük tansiyonlarında 1-3 mmHg kadar düşüş meydana geldiğini bildirmiştir. Bu nedenle yüksek tansiyon tedavilerinde ek olarak önerilmektedir.

Balıklar, özellikle de soğuk deniz balıkları da Omega-3 içeriği bakımından oldukça zengindir. Örnek verecek olursak, Kuzey Denizi uskumrusunun 100 gramında, 2,5 gr kadar Omega-3 bulunur. Bütün bir uskumrunun ağırlığı 200-300 gr kadar olduğuna göre, bu balığı tüketen bir kişi 5-7 gr kadar son derece sağlıklı olan Omega-3 tüketecektir. (Norveç uskumruları ülkemizde yanlış olarak 'Norveç palamutu' diye pazarlanmaktadır.) Bizim ülkemizin denizlerinde yetişen palamut, hamsi ve sardalyaların doğal Omega-3 içeriği de son derece önemlidir. Yağlı balık dediğimiz balıkların yağları, temel yağ olan Omega-3 yağlarıdır. Omega-6 yağlarını ise (ister istemez vücudumuza fazla miktarda girdiğinden) mümkün olduğu kadar az kullanmaya gayret göstermeliyiz. Ancak bu şekilde hücre zarlarımızda bulunan Omega-3/Omega-6 oranının sağlıklı düzeylere ulaşmasını sağlayabiliriz. Yukarıda saymış olduğumuz dejeneratif hastalıklarla ilgili bilimsel birçok çalışmada, hücre zarlarında Omega-3 yağlarının düşük miktarda bulunduğu, Omega-3'ün yerini Omega-6 ve trans yağların işgal etmiş olduğu gösterilmiştir.

Omega-3/Omega-6 oranı herhangi bir yöntemle ölçülebiliyor mu?

Yurtdışında ölçülebiliyor. Aslında her hastalıkta asıl ölçülmesi gereken Omega-3/Omega-6 oranıdır.

ANNE SÜTÜ, BEBEKLER İÇİN EN SAĞLIKLI
OMEGA-3 KAYNAĞI

Omega-3/Omega-6 oranı bozulunca ne oluyor?

Yapılan DNA çalışmaları sonucu, ilkel toplumlarda çağımızda görülen hiçbir dejeneratif hastalığın olmadığı gösterilmiştir. İlkel insanlar, doğal ve bozulmamış gıda ve yağlarla beslendiklerinden dolayı, hücre zarlarındaki Omega-3/Omega-6 oranının 1/1 olduğu gösterilmiştir. İlkel toplumlarda yaşam süresi, bizlere oranla oldukça kısaydı ama sağlıklı yaşıyorlardı. Günümüzde yaşam süresi uzadı ama yaşlanmanın ya da aterosklerozun çocukluk yaşlarından itibaren başladığını burada belirtmek istiyorum. Yaşadığımız çağda en sağlıklı Omega-3/Omega-6 oranı, 1/4 olarak kabul edilmektedir.

Bebekler için tek ve en sağlıklı besin kaynağı olan ana sütünün % 90'ı Omega-3 ve kolesteroldür. Ayrıca gün ışığında doğada yetişmiş olan semizotu (pazarlarda yabani semizotu olarak satılıyor), yeşil çayırlarda serbest olarak gezen özgür hayvanların eti, sütü ve yumurtasında da Omega-3 bulunmaktadır. Prof. Ahmet Aydın'ın *7'den 70'e Taş Devri Diyeti* kitabı bu konuyu kapsamlı bir şekilde ele almaktadır.

Gelişmiş ve endüstriyel toplumlarda yapılan araştırmalar, hücre zarlarındaki Omega-3/Omega-6 oranının, 1/20 hatta 1/50'ye kadar düştüğünü göstermiştir. Endüstriyel toplumlarda bilerek ya da farkında olmaksızın Omega-6 içeren (işlenmiş, yanlış pişirme ve saklama sonucu bozulmuş mısırözü ve ayçiçeği yağları gibi) bitkisel sıvı yağlar aşırı miktarda tüketilmektedir.

Bu nedenle, Omega-3/Omega-6 oranı, Omega-6 yağları lehine bozulmaktadır. Omega-6 yağları, vücudumuza Omega-3 yağlarından daha fazla miktarda (bozulmuş ya da bozulmamış olarak) girmekte, hücrelerde ve dokularda hasar başlatmaktadır. Omega-6 yağlarının organizmaya fazla miktarda girmesi ideal olan 1/4 oranını Omega-6 lehine bozmaktadır.

Organizmada fazla miktarda bulunan Omega-6 yağlarından, fazla miktarda inflamasyonu başlatan PGE2 prostaglandinleri oluşmaktadır. Sonuç olarak organizmanın bütün hücre ve hücre zarlarında, yaygın kronik inflamasyon başlamaktadır.

Balıktan başka hangi yiyeceklerde doğal Omega-3 bulunur, bu yiyeceklerdeki Omega-3/Omega-6 oranı nedir?

En çok doğal Omega-3 içeren gıdaları şöyle sıralayabiliriz:

1. Somon, Norveç uskumrusu, palamut, hamsi ve sardalya gibi soğuk deniz balıkları.
2. Çayır ve çimenlerde serbest dolaşıp, beslenen kuzu ve keçi gibi hayvanların etleri.
3. Çayır ve çimenlerde serbest dolaşıp beslenen tavukların yumurtaları.
4. Ketentohumu.
5. Semizotu.
6. Kabak ve ayçiçeği çekirdekleri.
7. Fındık, fıstık, ceviz, badem.

Bu yiyecekler doğal olarak, işlenmemiş şekilleri ile bütün olarak tüketildiklerinde bağışıklık sistemi güçlenir, dolayısı ile sık sık hastalanmayız.

Yukarıda saydığımız bazı yiyeceklerde bulunan Omega-3/Omega-6 oranları da şöyledir:

- Soğuk deniz balıklarının Omega-3/Omega-6 oranı=1/4
- Keçi, geyik gibi av etlerinin Omega-3/Omega-6 oranı=1/4
- Çayır ve yaylalarda gün ışığında serbest dolaşarak, yeşil otlarla beslenen hayvanların etlerinin Omega-3/Omega-6 oranı=1/4
- Suni yemle beslenen hayvanların etlerinin Omega-3/Omega-6 oranı=1/20
- Yeşil yapraklı sebzelerde Omega-3/Omega-6 oranı=1/10
- Semizotunun Omega-3/Omega-6 oranı=1/4
- Çekirdekler, ketentohumu, fındık/fıstık/ceviz grubunun Omega-3/Omega-6 oranı=1/4

KÖY TEREYAĞINI YEMEKTEN KORKMAYIN!
KALBİMİZ EN ÇOK ONU SEVİYOR...

Hocam, tereyağına da hâlâ karşı çıkanlar var. Halkın kafasındaki karışıklığı ortadan kaldırmak için tereyağının neden sağlıklı olduğunu anlatabilir misiniz? Tabii ki sağlıklıdan kastımız hakiki köy tereyağı, marketlerdeki paketli fabrikasyon tereyağları değil!

İçinde Omega-3 var, sadece doymuş yağ değil. Doymuş yağa da vücudumuzun ihtiyacı var. Bütün hücrelerimizin yapısında, zarında, doymuş yağ da vardır, Omega-3 de vardır. Onun için sağlıklıdır. Meralarda, açık alanlarda, güneş ışığı ile yeşermiş bitkileri yiyip vücutlarında Omega-3 yapabiliyor hayvanlar.

Peki, hangi yağlar sağlıklı, hangileri sağlıksız?

Doğal olan bütün yağlar, sağlıklıdır... Zararlı değildir! Vücudumuzda biriken yağların sağlıklı olarak yıkılması da, ancak sağlıklı yağlar yiyerek mümkün olmaktadır. İnsana zararlı olan, doğallıkları bozulmuş olan yağlardır.

Sağlıklı yağlar, tereyağı, hayvansal katı yağlar, balıkyağı yani Omega-3[117, 118] bozulmamış (ısıl işlem görmemiş) olan mısırözü ve ayçiçeği yağları yani Omega-6; zeytinyağı ve fındık yağı yani Omega-9 yağlarıdır. Yaşayan bir organizmada tüm hücreleri çevreleyen hücre zarları vardır. Hücre zarları, hücrelerin nefes alması, beslenmesi, korunması ve normal çalışmasını sağlar. Bütün hücre zarlarını, temel yapıtaşları olan Omega-3, Omega-6 yağları, kolesterol ve fosfolipler yani korktuğumuz kan yağları (lipitleri) oluşturur. Bu tür yağlar doğal olarak her gün düzenli bir şekilde tüketilirse, hücrelerin nefes almaları, beslenme ve çalışmaları normalleşecek, sonuç olarak insülin ve leptin direnci kırılacaktır. Sağlıklı olan bu yağların insülin ve leptin direncini kırarak, şişmanlık ve obeziteyi ve dolayısıyla bütün dejeneratif hastalıkları önlediği çeşitli bilimsel çalışmalarda gösterilmiştir. Bütün doğal yağları suçluluk hissetmeden huzurla tüketmek için, çeşitli yağ cinslerini ayrıntılı olarak gözden geçirmemiz gerekir. Vücudumuzda en fazla enerjiye ihtiyacı olan organ kalbimizdir. Heyecanlandığımız, sevindiğimiz, sinirlendiğimiz zamanlar daha fazla çarpan kalbimize ihtiyacı olan yüksek enerji nasıl sağlanmakta biliyor musunuz? Kalbimize bu enerjiyi yalnız hayvansal dediğimiz, doymuş yağlar (bütirik asit) sağlamaktadır. Yani tereyağı! O halde doğal olan köy tereyağını yemekten korkmamalıyız, yerken suçluluk hissetmemeliyiz.

117 Simonopolus A P and Robinson J., The Omega Diet. Harper Collins Publishers, New York, NY 1999.
118 Gordon G. The Omega-3 Miracle. Freedom Press, Ca 2004.

Yemeklerimizde kullandığımız yağlar, hayvansal katı yağlar (doymuş) ve bitkisel sıvı yağlar (doymamış) olarak iki gruba ayrılmaktadır:

Doymuş yağlar

Hayvansal kaynaklı olan katı yağlar ve tereyağıdır (bütirik asit). Bu yağlar, doğallıkları bozulmadan tüketildikleri takdirde zararlı değil, bilakis sağlıklı bir vücut için olmazsa olmaz ana besin maddeleridir. Bağışıklık sistemimizi ve kalbimizi kuvvetlendiren temel yapıtaşlarıdır.

Doymamış olan yağlar

Bitkisel kaynaklı olan sıvı yağlardır.

Bitkisel kaynaklı sıvı yağlar da üç alt gruba ayrılırlar:

1. Tekli doymamış yağ grubunda, Omega-9 grubundaki gibi (zeytinyağı ve fındık yağı) faydalı sıvı yağlar bulunur.
2. Çoklu doymamış yağ grubunda, Omega-3 (balıkyağı) ve Omega-6 (doğal mısırözü, ayçiçeği yağları) gibi bitkisel sıvı yağlar vardır.
3. Çoklu doymamış trans yağlar da, doğallıkları bozulmuş bitkisel kaynaklı sıvı yağlardır. Trans yağlar, fabrikasyon işlem ve yanlış kullanma sonucu doğallıklarını kaybetmişlerdir (rafine işlemi görerek ve ısıya maruz kalarak bozulmuş olan mısırözü, ayçiçeği yağları vb.)

OMEGA-6 YAĞLARI SON DERECE SALDIRGANDIR,
ÇOK FAZLA ALINDIĞINDA OMEGA-3’ÜN YOLUNU KESERLER!

Omega-6 grubundaki yağlara soya, kanola ve pamuk yağları gibi bitkisel yağlar dâhil mi? Piyasada satılan bu yağlardan biraz

bahsedebilir miyiz?

İşlemden geçmiş olan bütün bitkisel yağlar doğallığını kaybetmiş, sağlığa zararlı Omega-6 içermektedir. Bütün margarinler ve her türlü hazır yiyecekler de işlenmiş olduklarından dolayı bozulmuş, yani trans yağa dönüşmüş Omega-6 içerirler. Omega-6 ve Omega-3 tamamen iki ayrı gruba aittir. Fakat her ikisi de aynı ve tek bir enzimi kullanarak işlev görmektedirler. Bu bağlamda Omega-6 son derece saldırgandır. Gerekli enzimi kullanarak Omega-3'ün hücre zarına yerleşmesine fırsat vermemekte ve engellemektedir. Dejeneratif hastalıklarda, hücre zarlarındaki Omega-6 miktarının, Omega-3'e oranla fazla olmasının nedeni de budur. Sağlıklı olduğu iddaa edilen bitkisel kanola yağında %10 Omega-3 ve %22 oranında Omega-6 bulunmaktadır. Kanola yağı, Kanada'da yetişen 'kolza' denilen tohumdan elde edilmektedir. Hazır yiyeceklerin hazırlanması sırasında ya da kızartmalarda kullanıldığında, trans yağlara dönüşmektedir ve sağlıklı değildir.[119] Soya ve pamuk yağları da Omega-6 içeren yağlardır. Bütün işlem görmüş ve rafine edilmiş bitkisel yağlar gibi doğallıkları tamamen bozulmuş ve trans yağlarla yüklenmişlerdir.

119 Brown R A., Omega Six The Devil's Fat. Les Creux Limited. St. Lawrence Jersey, 2008.

Trans yağların sağlığımıza son derece zararlı olduklarını bir kez daha şu şekilde vurgulayabiliriz:

- Normal hormon yapımını (özellikle seks hormonları, stres hormonları yapımını) önlerler.
- Bağışıklık sistemini zayıflatırlar.
- İnsülin direncini artırırlar.
- Yeni doku yapımını engellerler.

- Kilo almayı hızlandırırlar. Öyle ki, günlük kalori alımları eşit olan iki kişiden daha fazla trans yağ tüketen kişinin, kilo olarak ağırlığı daha fazla gelmektedir.[120]

[120] Enig Mary., Fallon Sally. Eat Fat Lose Fat. The Healthy Alternative to Trans Fats. Penguin Books Ltd.London WC2R ORL., England 2006.

Son bilimsel buluşların ışığı altında hepsini suçlamak yerine, yağları, doğal olmayan zararlı yağlar (trans yağlar) ve doğal olan faydalı yağlar olarak iki gruba ayırmalıyız.

Zararlı yağları, yani trans yağları açıklar mısınız?

Sağlığımıza en çok zarar veren, ileri yaşlarda ortaya çıkan hastalıkların risklerini başlatan yağlar, trans yağlardır.[121], [122]

[121] Erasmus U., Fats that Heal Fats that Kill. Alive Books TN Canada, 1993.
[122] Brown R A., Omega Six The Devil’s Fat. Les Creux Limited. St. Lawrence Jersey, 2008.

Son yıllarda yapılan birçok bilimsel araştırma, şişmanlatarak insülin ve leptin direncini başlatan ve geliştiren, ileri yaşlarda ortaya çıkan hastalıklara neden olan yağların, çeşitli işlemler sırasında bozulmuş ve doğallıklarını tamamen kaybetmiş olan bitkisel trans yağlar olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Harvard Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı’nda, 1999 yılında yayınlanan kapsamlı bir çalışma sonucunda trans yağların, hayvansal katı yağlardan daha zararlı olduğu bildirilmiştir. Bunu izleyen 2000 yılında da Amerikan Kalp Derneği, trans yağların, hayvansal yağlardan yani en çok korktuğumuz ve korkudan ağzımıza almamaya çalıştığımız özellikle tereyağı gibi katı hayvansal yağlardan daha zararlı olduğunu bildirerek, hazır yiyeceklerde bulunan bu yağların sağlığımız için tehlikelerine

dikkatleri çekmiştir. Bu nedenlerle, 2006 yılında New York ve Paris Belediye Meclisi hazır yiyecek paketlerinin ambalajlarında trans yağ miktarlarının belirtilmesini zorunlu kılmıştır.

Trans yağlar neden ve nasıl oluşuyor, ne şekilde tüketiliyor?

Trans yağlar, bitkisel sıvı yağlardan oluşurlar. Ülkemizde en çok kullanılan mısırözü ve ayçiçeği yağları, çoklu doymamış olan Omega-6 yağını içerirler.

Omega-6 yağları, aşırı kırılgan ve hassastırlar. Çok çabuk bozularak doğallıklarını kaybederler. Omega-6 içeren bitkisel sıvı yağlar da çok çabuk bozuldukları için raf ömürleri çok kısadır. Fabrikalarda farklı işlemlerle doymuş ya da yarı doymuş hale getirilip, margarin ya da riviera tipi rafine edilmiş sıvı yağlara dönüştürüldükleri sırada, doğal durumları olan çoklu doymamış özellikleri ile birlikte içerdikleri doğal vitamin ve sağlıklı mineralleri tamamen kaybederler.

Artık virjin, yani el değmemiş değillerdir. Doğal vitamin ve minerallerinden, sağlıklı olan fakat çabuk bozulan çoklu doymamış Omega-6 yağlarından yoksun bırakılmışlardır.[123, 124]

123 Enig Mary., Doctoral Dissertation. University of Maryland, 1984.
124 Enig Mary., J American Oil Chemistry Society ;1983.

SAĞLIKSIZ TRANS YAĞLARDAN SAKININ!

Peki, görünüşte yağ olan ancak doğallıkları bozulup sağlıksız hale gelmiş yağların özellikleri nedir?

Doğal olmayan, dayanıklı kılınmış sıvı yağlar kısa süre içinde bozulmazlar. Acımadan, uzun süre evlerde veya market raflarında saklanabilirler. Bu nedenle fazla miktarlarda üretilip, toptan olarak satın alınıp, sorun çıkarmadan saklanmaları mümkündür. Bu tip sıvı bitkisel yağlarla hazırlanan hazır yiyeceklere, ayrıca damak tadı ve kullanımını artırmak amacıyla gizli meyve şekeri (früktoz), kimyasal kokular, çeşitli yiyecek boyaları ve doğal olmayan katkı maddeleri de eklenmektedir.

Trans yağların kimyasal formülü, plastiğin kimyasal formülüne çok yakındır. Mısırözü ya da ayçiçeği yağları açıkta uzun süre bırakıldıkları zaman, bu yağların bozulmadığına, fakat yağ şişelerinin dibinde kalın plastik bir tabaka oluştuğuna hepimiz şahit olmuşuzdur. Bol miktarda trans yağ içeren margarinler de, uzun süre açıkta kaldıkları zaman kolay kolay bozulmazlar ve hiçbir şekilde üzerlerine sinek konmaz, börtü böcek gelmez. Hiçbir canlı organizma, modern hayatımızda fabrikalarda üretilen ve aşırı miktarda (bilerek ya da bilmeyerek) tükettiğimiz trans yağları kullanmaya programlanmamıştır. Bu nedenle sağlığımıza asıl zarar veren, kilo aldırıp her türlü hastalığı başlatan yağlar, fabrikalarda birçok işlem sonucu üretilen, doğal olmayan ve plastiğe benzeyen trans yağlar ve bu yağların aşırı miktarda tüketilmeleridir. Bu sebeple son 100 yıl içinde kronik ve dejeneratif hastalıklar artmıştır ve de artmaya devam etmektedir.

ABD'nin en ünlü kalp uzmanı Dr. Dudley White, *"1921 yılında kardiyolog olarak çalışmaya başladım ve 1928 yılına kadar bir tek miyokard infarktüs vakası görmedim"* demiştir. Miyokard infarktüsü görülmeyen o yıllarda bütün halk, doğal tereyağı, hayvansal iç yağları ve zeytinyağı ile besleniyordu. Bitkisel sıvı yağlar henüz keşfedilmemiş, mutfak ve küçük

bakkal raflarında ucuz ve sağlıklı oldukları gerekçesi ile tereyağı ve zeytinyağının yerlerini almamışlardı.

Trans yağlar vücudumuza nasıl zarar verir?

Trans yağlar vücudumuza iki şekilde zarar verir:

1. Öncelikle bir organizmaya girdikleri zaman, her türlü hücresel ve kimyasal (histobiyokimyasal) bozuklukları başlatan serbest oksijen radikallerinin artmasına neden olurlar.

Serbest oksijen radikalleri, yapılarında eksiklik bulunan son derece hareketli moleküllerdir. Yapılarındaki eksikliği gidermek amacı ile çevrelerinde bulunan normal sağlıklı hücrelerden sürekli bir şekilde molekül çalarak onları zayıf, kırılgan, korumasız ve hastalıklara yatkın hale getirirler. Ayrıca, hücrelerin genetik kodları olan DNA'larını da bozarlar.

1. Hücre zarlarında sağlıklı ve gerekli olan, Omega-3 ve Omega-6 yağlarının yerini işgal ederler. Bu nedenle de doğal olarak aldığımız Omega-3 ve Omega-6 yağlarının hücre zarlarına girmelerini engellerler. Hücre zarları ve hücrelerin normal işlevleri bu şekilde engellenmiş olur.

Trans yağlar, formül olarak Omega-3'e çok yakındır. Aynı enzimi kullanarak hücre zarına girer ve yerleşirler. Ancak yerleştiklere yere bir

daha Omega-3 giremez. Vücudumuzda hiçbir fonksiyonları yoktur. Kapının içinde kırılıp kalan anahtara benzerler, yani kapıyı kilitli bırakırlar. Hücrelerimizin enzim üretmesine, reseptör dediğimiz her hücrede bulunan en önemli organellerin yapısının zayıflamasına, yani hücrelerin normal solumasına mani olurlar. Bu, her hücrede olabilir.

Trans yağların hücre zarlarına yerleşmesi ile hücre zarları sertleşir, esneklik ve yumuşaklıklarını kaybederler. Hücreler zayıflamış ve dirençleri kırılmış oldukları için her türlü zararlı iç ve dış etkene (virüs, bakteri, toksik maddeler) karşı kendilerini koruyamaz duruma gelirler. Zayıf hücrelerin meydana getirdiği dirençleri kırılmış olan organizmanın, hastalanması kolaylaştığı gibi iyileşmesi de güçleşir.[125]

125 Mozaffarian D, Rimm EB, Herrigton DM. Dietary fats, carbohydrate, and progression of coronary atherosclerosis among postmenaposal women. Am J Clin Nutr 2004;80:1175-84.

İşte, yanlış beslenme sonucu hücresel düzeyde yani bizler hiç farkında olmadan bu bozukluklar başlamakta, yavaş yavaş bozulan hücre fonksiyonları ancak ileri yaşlarda belirgin hale gelerek çeşitli dejeneratif hastalıklar şeklinde ortaya çıkmaktadır.

TRANS YAĞLAR HASTALIKLARI BESLER!

Trans yağların sebep olduğu hastalıklar hangileri?

Bu hastalıkların en önemlilerini şöyle sıralayabiliriz:

- Bağışıklık sistemini zayıflatarak her çeşit viral ve mikrobik hastalığın kolaylıkla oluşmasına neden olurlar.
- Serbest oksijen radikallerini artırdıkları için her türlü kanser ve dejeneratif hastalığın başlamasına neden olurlar.

- Kan yağlarımızda düşük yoğunluklu yağ olan LDL kolesterolü okside ederek zararlı LDL haline dönüştürürler.
- Kan yağlarımızda yüksek yoğunluklu HDL kolesterolü ise düşürürler.

Peki, sağlıklı yağlar hangileridir?

Doğal olan bütün yağlar sağlıklıdır. Bozulmamış olan (trans yağ içermeyen) tereyağı, hayvansal katı yağlar, çoklu doymamış balıkyağı (Omega-3), ısıl işlem görmemiş (soğuk sıkım), yanmamış ve acımamış özellikteki çiğ mısırözü ve ayçiçeği yağı (Omega-6) gibi sıvı yağlar, tekli doymamış soğuk sıkım zeytin ve fındık yağları (Omega-9) sağlıklıdır.

Doğal yağların birçok faydası vardır.[126] Bu faydaların başında, ancak yağda eriyerek vücudumuza girebilen ve vücudumuz için önemli olan A, D, E, K vitaminlerinin, yiyeceklerimizle emilmesini sağlamaları gelir. Sağlıklı yağlar (hayvansal yağlar, tereyağı, balıkyağı, zeytinyağı) yenilmediği zaman, yağda eriyen A, D, E, K vitaminlerinin (yemeklerle almış olsak bile) emilimi gerçekleşemez. Bunun sonucunda sağlığımız için büyük önemi olan bu vitaminler vücudumuzda giderek azalırlar. Bu vitaminlerin azalması da vücut direncinin bozulması ve hastalanmamızın nedenlerinden biridir.

126 Das,UN., Beneficial effects of n-3 fatty acids in cardiovascular diseases: but, why and how? Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids, December 2000; 63:351-62.

Sağlıklı yağlar da birkaç gruba ayrılır:

- Hayvansal kaynaklı olan doğal tereyağı (bütirik asit), kuyruk yağı

Kolay bozulmazlar ve ısıya dayanıklıdırlar.

- Balıkyağında bulunan Omega-3

Çabuk bozulur.

- Doğallığı bozulmamış mısırözü ve ayçiçeği yağında bulunan Omega-6

Açık havada bekleyince ve yüksek ısıda hemen bozulur, trans yağa dönüşür.

- Zeytin ve fındık yağlarında bulunan Omega-9 (oleik asit)

Çabuk bozulmaz, ısıya dayanıklıdır.

Çoklu doymamış olan Omega-3 ve Omega-6 yağları, insan vücudunda üretilemez. Bu sebeple temel yağlar ya da esansiyel yağlar olarak adlandırılırlar. Mutlaka besinlerle ya da destek olarak alınmaları gerekir. İnsan vücudu, gereksinimine göre Omega-9 denilen 'oleik yağı' üretir. Bu nedenle zeytin ve fındık yağında bulunan Omega-9 'oleik yağı' temel bir yağ değildir.

KÖY TEREYAĞI VE SOĞUK SIKIM SIZMA ZEYTİNYAĞI
250°C'YE KADAR BOZULMAZ, DAYANIKLI YAĞLARDIR!

Tereyağı niçin kolay bozulmaz?

Tereyağı doymuş olduğu için, zeytinyağı da tekli doymamış olduğu için dayanıklıdır. Doğal köy tereyağı ve soğuk sıkım sızma zeytinyağını

250°C'ye kadar ısıttığımız zaman bile bozulmaz. Ama Omega-3 çabuk bozulur.

Omega-3 neden çabuk bozuluyor ve neden antioksidan vitaminle birlikte alınmalı?

Omega-3 çoklu doymamış bir yağdır, bu nedenle çok çabuk bozulur, ışık, hava, ısı ile bozulup okside olabilir. Okside olması demek oksijenle birleşmesi demek, bu da zararlı hale dönüştüğü anlamına geliyor. Antioksidan vitamin, vücuda girdikten sonra Omega-3'ün bozulmasını engeller. Hazım sırasında olumsuz bir şey olmaması için de kuvvetli bir antioksidanla birlikte alınmalıdır.

Kapsülde satılan balıkyağı da çabuk bozuluyor. Bunun için ne önerirsiniz?

Buzdolabında saklanması gerekiyor. Güneş ışığı görmeyecek. Zaten dikkat ederseniz koyu şişeler içinde satılıyor. Ayrıca Omega-3 haplarını alırken içinde Omega-6 olmamasına dikkat edilmesi gerekiyor. EPA ve DHA olacak.

Omega-3 ve Omega-6 yağlarının fonksiyonları nelerdir?

Omega-3 ve Omega-6 yağları bütün hücre zarlarının temel yapısını oluşturur. Asıl görevleri, hücre zarlarında birlikte uyum içinde çalışarak

‘prostaglandin’ ya da ‘lökotren’ diye adlandırılan ve her canlının yaşamı için gerekli olan, hormona benzeyen kimyasal maddeleri üretmektir.

Diğer bir deyişle prostaglandinlerin ön ve ana maddeleri, hücre zarlarında birlikte çalışan Omega-3 ve Omega-6 yağlarıdır.

Prostaglandinlerin önemi nedir?

Hormona benzeyen prostaglandinler[127], hücre zarlarında lokal olarak üretilir ve lokal olarak tüketilirler. Kısa ömürlüdürler ve üretildikten kısa bir süre sonra üretildikleri yerde yıkılırlar. Bu nedenle, diğer hormonlar gibi kana geçmezler ve kan dolaşımında uzun süre bulunmazlar.

127 Das,UN., Beneficial effects of n-3 fatty acids in cardiovascular diseases: but, why and how? Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids, December 2000; 63:351-62.

Prostaglandinleri şekil üzerinde ayrıntılı olarak *Karatay Diyeti* kitabında anlatmıştık. Burada konuyu şöyle özetleyebiliriz.

Genel olarak prostaglandinler de faydalı ve zararlı olarak iki gruba ayrılır:

1. Faydalı olan prostaglandinler kısaca PGE1 ve PGE3 diye adlandırılırlar.
2. Zararlı olan prostaglandinler ise kısaca PGE2 diye adlandırılırlar.

PGE1 ve PGE3 prostaglandinlerin faydaları nelerdir?

PGE1 ve PGE3 prostaglandinlerin sağlığımıza sonsuz faydaları vardır.

Bunlardan önemli olanları şunlardır:

- Kanımızın sulanmasını sağlar ve kanın pıhtılaşmasını önlerler.[128]

[128] Bang HO, Dyerberg J, Nielsen AB., Lancet 1971

- Kan basıncımızı düzenlerler.
- Sağlıklı üremememizi sağlarlar.
- Ağrıya, ateşe ve yaralanmaya karşı vücudumuzun direncini artırırlar.
- Genel olarak organizmada inflamasyonu/yangıyı önlerler. Meydana gelmiş olan lokal ve genel yangıyı ortadan kaldırıp, yok etmek için savaşırlar.
- Her türlü alerjik reaksiyon (bir tür yangıdır) ile mücadele ederler.
- Bağışıklık sistemimizin kuvvetlenmesini sağlar, dolayısıyla virüs ve bakterilere karşı hücrelerimizin direncini artırırlar. Aynı zamanda var olan virüsleri de öldürürler.
- Derin ve rahat bir uyku sağlarlar.
- Konsantrasyonumuzu artırırlar ve hafızayı kuvvetlendirirler. Depresyon, demans (unutkanlık) ve Alzheimer hastalığını önlerler.
- Kalp ritmini düzenler ve ani ölümleri önlerler.
- Cilt, saç ve tırnaklarımızın parlak ve kuvvetli olmasını sağlarlar.
- Çocuklarda hiperaktivite ve konsantrasyon bozukluğunu önlerler.
- Kronik iltihabi bağırsak hastalıklarını önlerler.

- Damarların büzüşmesini önlerler. Bunun sonucunda da damar sertliğini, yüksek tansiyonu ve damarların tıkanmasını (kalp krizi, felç ve bacak damarlarının tıkanması) önlemiş olurlar.

PGE1 ve PGE3 prostaglandinlerinin bağışıklık sistemi, dolaşım sistemi, solunum sistemi, üreme sistemi ve sindirim sistemlerinin normal fonksiyonları için hayati önemleri vardır. Bu prostaglandinler genel, lokal, akut ve kronik inflamasyonu; hücre çoğalmasını (proliferasyonunu); tümöral büyümeyi; bütün alerjik reaksiyonları kontrol ederler.

PGE2 prostaglandinlerin zararları nelerdir?

- PGE2 prostaglandinleri genel olarak organizmada inflamasyon başlatarak, kronik ve ileri yaşlarda ortaya çıkan dejeneratif hastalıkların temelini oluştururlar.
- Kanın pıhtılaşmasını artırırlar.
- Damarların büzüşmesine neden olurlar. Sonuç olarak, damar sertliğine, yüksek tansiyona ve damarların tıkanmasına neden olurlar (kalp krizi, felç, bacak damarlarının tıkanması).

Organizmada inflamasyon başlatan PGE2 prostaglandinlerin fazla miktarda meydana gelmesi sonucu tüm hücre ve hücre zarlarında, bizler farkında olmadan mikrobik olmayan inflamasyon, yani yangı başlamış olur. Artık genel olarak tüm organizmada düşük yoğunlukta bir mücadele (savaş) başlamıştır.

Gizli yeraltı örgütleri gibi düşük yoğunlukta süregelen bu savaş, yeryüzünde aşikâr hale gelinceye dek vücudumuzda bulunan hücreleri sürekli bir şekilde yıpratarak, ileri yaşlarda ortaya çıkacak olan kronik hastalıklara ortam hazırlar. İşte ileri yaşlarda ortaya çıkan kilo alma, obezite, kronik ve dejeneratif hastalıkların nedeni, senelerce sinsi bir şekilde devam eden bu düşük yoğunluklu savaştır. Bilinenin aksine, bu hastalıkların hiçbiri genetik değildir. Ancak ailesel olabilir! Çünkü yaşama biçimi ve beslenme alışkanlıkları, aynı aile içinde pek değişiklik göstermez. Anneler ve babalar nasıl yaşayagelmişlerse, çocukları da aynı tarzda beslenmeye devam edeceklerdir. Aynı aile fertleri, alışagelmiş oldukları alışkanlıkları bırakınca hastalıkların ortaya çıkması da önlenecektir.

O zaman yıllardır genetik olduğu söylenen kalp, yüksek tansiyon ve şeker hastalıkları genetik değil?

Bu hastalıklar genetik değildir. Herhangi bir bebek doğduğu zaman vücudunda 35.000-40.000 kadar gen bulunur. Bu genlerin büyük bir çoğunluğu uykudadır. Uyumakta olan bu genler ancak dışarıdan bir etken ile uyarılınca uykularından uyanıverirler. Uyarılmaları da yaşam, beslenme biçimi ve önceki bölümlerde anlatmış olduğumuz gibi çevresel faktörlerin etkileri sonucu meydana gelir. Bu nedenle, bilinçli bir şekilde sağlıklı yaşar ve sağlıklı beslenirsek hastalık nedeni olan genlerin uyanmaları mümkün olmaz. Uyandırılmış olanlar da tekrar uykularına döner ve tatlı uykularına devam ederler!

İşte bu sebeple ileri yaşlarda ortaya çıkan tüm dejeneratif hastalıklar önlenebilir hastalıklardır. Önlemek de elimizdedir.

Başından beri söylediğimiz gibi Karatay Diyeti'nde verilen önerileri uygulamakla, bu hastalıkların önlenmesi ve gerilemesi mümkündür. Eğer yılanı uyandırmazsak sağlığımızı korur ve hastalanmayız. Karatay Diyeti'nin amacı bu düşünce ve yaşam tarzını oluşturmaktır. Tamamen doğallığa dayanan bu önerileri uygulayarak, aşırı kilolar (birikmiş yağlar) verilir ve bir daha kilo alınmaz. Yeterli ve düzenli bir şekilde fizik aktivitemize devam ederek, sağlıklı yağlar, sağlıklı karbonhidrat ve sağlıklı proteinlerle de beslenirsek, ileri yaşlarda görülen ve yaşlılık hastalıkları diye kabul edilen dejeneratif hastalıkları önlememiz mümkündür.

Bu durumda köy tereyağını ve özgür hayvanların yağlarını korkmadan rahatlıkla yiyebiliriz...

Evet hatta yemelisiniz! Temel ve doğal olan yağların yani hayvansal katı yağlar[129] ve tereyağının mutlaka besinlerle alınması gerekir. Temel olan Omega-3 ve Omega-6 yağlarının da her gün mutlaka doğal olarak tüketilmeleri gerekir.

129 Jon J. Kabara., Fats Are Good for You And Other Secrets: How saturated fat and cholesterol actually benefit the body. North Atlantic Books Publisher. Berkley, California, USA, 2008.

Omega-3 ve Omega-6 yağlarının, hücre zarlarında birlikte ve belirli bir oranda bulunmaları şarttır. Çünkü bu yağlar belirli bir oranda olmadıklarında, hücre zarlarının normal bir şekilde çalışmaları mümkün değildir! İşte bu sonuç da gösteriyor ki, şimdiye dek bize öğretilenlerin aksine bütün yağlar sağlığa zararlı değilmiş! Bazı yağlar insanı hastalandırıp

öldürebildiği gibi, bazıları da sağlıklı yaşam için şart oluyor. Yıllardan beri bütün yağlar bir sepete koyularak değerlendirildi. Tüm yağların kilo aldırdığı, sağlığa aynı derecede zarar verdiği masalı sürekli işlendi. Bu nedenle bir damla yağa bile dokunmamaya çalıştık, az miktar yağlı bir yemek yedikten sonra bile suçluluk hissettik, kahrolduk ama yine de kilo veremedik. Bu arada sağlıklı ve de mutlaka tüketmemiz gereken (vücudumuz için olmazsa olmaz olan) temel yağlardan da mahrum kaldığımızı bilemedik, anlamadık ve kilo veremediğimiz gibi kilolarımız da giderek arttı.

Geçtiğimiz yüzyılda obezite ve kanser dâhil her türlü dejeneratif ve kronik hastalık bütün dünyada son derece artış gösterdi ve yaygın bir halk sağlığı sorunu oldu. İnsülin ve leptin direncinin gelişmesini, kilo almayı, dejeneratif hastalıkları ve yaşlanmayı önleyen, bağışıklık sistemini kuvvetlendiren temel yağların, sağlıklı ve güçlü bir vücut için mutlaka yiyeceklerle alınması şarttır.

İşte, ateroskleroz yani damar sertliği denilen hastalığın esası, tüm vücutta meydana gelen bu yaygın inflamasyondur. Ateroskleroz, yalnız kalp damarı, beyin, göz, böbrek ya da bacak damarlarında oluşan izole bir hastalık değildir.

Ateroskleroz, tüm organların hücrelerinde ve hücre zarlarında meydana gelen yaygın bir inflamasyondur. Kolesterol ilacı diye kullanılan ilaçların da, kolesterolü düşürdüğü için değil, kronik inflamasyonu önlediği için etkili oldukları (aspirin gibi) artık genel olarak kabul edilmektedir.

Dokuzuncu Bölüm
BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN EN GÜÇLÜ SİLAHI: KOLESTEROL

Kolesterolün, hücrelerimizin sağlığı için çok önemli olduğunu vurguluyor, güçlü bir antioksidan olduğunu ifade ediyorsunuz. Peki, nasıl oluyor bu? Kolesterol bizim hayatımızın can simidi mi?

Vücudumuz, tepeden tırnağa hücrelerden meydana gelir. Tüm organlarımızı meydana getiren hücreler güçlü ve kuvvetli olduklarında, kolay kolay hastalanmamız mümkün değildir.

Son yıllarda ‘nanoteknoloji’nin büyük bir hızla gelişmesiyle birlikte hücre biliminde devrimler meydana gelmiştir. Moleküler tıp, yani ‘hücresel tıp’ sayesinde bugün tek bir hücrenin incelenmesi ile hastalıkların nedeni, tanısı, gidişi ve tedaviye alınan yanıtlar incelenip gözler önüne serilmektedir. Londra Üniversitesi’nden Diyabet ve Metabolizma Profesörü John Picup, *“Hastalık teşhis ve tedavisi tek bir hücrenin incelenmesi ile yapılabilmektedir”* diyor. Bu bilgilerin ışığı altında hücre yapısına kısaca göz atmamızda yarar var. Çünkü hücreler sağlıklı çalışamadıkları zaman yani zayıf düşüp güçsüz kaldıklarında, vücudumuzun direnci ve bağışıklık sistemimiz de zayıflayarak her türlü hastalığa yakalanma olasılığımız artmaktadır. Bu hastalıkların başında da tabii ki enfeksiyonlar ve çeşitli kanser hastalıkları gelmektedir.

Bütün hücreleri korumak, beslemek, zararlı iç ve dış etkenlere (düşmanlara) karşı güçlü kılmak için, hücrelerin etrafını çevreleyen hücre

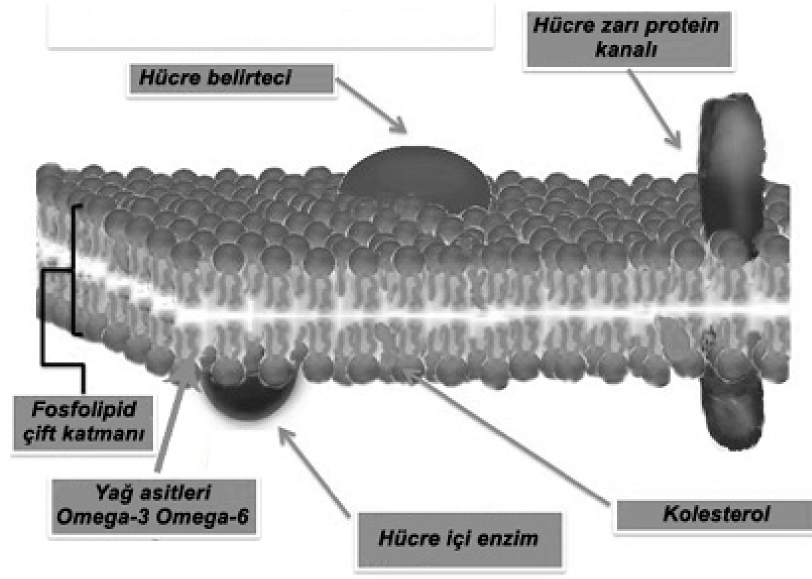
zarı bulunmaktadır.

Bu hücre zarları, demir yolları gibi iki tabakadan oluşur. İki tabakanın arasında da, demiryollarında bulunan güçlendirici traversler gibi hücreyi güçlü ve sağlıklı kılan birtakım başka hücreler bulunur. Aynen bir ülkenin sınırlarında olduğu gibi, hücre içine girecek ve çıkacak her türlü maddenin (su, oksijen, gıdalar, ilaçlar vb) bu hücre zarlarından geçme zorunluluğu vardır. Ülke sınırları korumasız ve güçsüz kaldığı zaman her türlü problemle karşılaşabildiğimiz gibi, hücre zarları da zayıflayarak güçsüz kaldığında hücreler ve organizma hastalıklara karşı korumasız hale gelmektedir.

Yani organizmanın (bağışıklık sistemi hücreleri de dâhil olmak üzere) bütün hücrelerinde zafiyet ve direnç azalması oluşmaktadır. Bu duruma bilimsel olarak ‘geçirgen zar’ (leaky membrane) denmektedir.[130]

130 Wainwright G., et al., Cholesterol-lowering therapy and cell membranes. Arch Med Sci ;5,3:289-295.

Hücre zarları güçlü olduğu zaman, bakteri, virüs ve tüm yabancı, toksik etkenlere karşı hücreyi koruyabilir ve dayanıklı kılarlar. Doğal olarak bağışıklık sistemi hücre zarlarının da kuvvetli ve dayanıklı olması gerekmektedir. Bu durumda, bir organizmanın bağışıklık sistemine ait hücreleri de kuvvetlenir, güçlenir; mikrop ve virüslerle sık sık hastalanma, toksik etkenlerle meydana gelen alerji ve kanser hastalıkları riski azalmış olur.



Şekil-6: Bir hücre zarının çift katmanlı yapısı

KOLESTEROL, HÜCRE ZARLARIMIZIN
TEMEL YAPITAŞIDIR!

Şekil-6'da görüldüğü gibi çift tabakalı olan hücre zarında topluiğne başı gibi hücreyi çevreleyen yapılar (fosfolipidler ya da kısaca lipit) vardır. Her iki güçlü yağ tabakası arasında kalan iç bölümde de temel yağlar dediğimiz Omega-3 ve Omega-6 yağları, hücre zarlarının güçlü kolonları olan ve onları ayakta tutan (binalarda bulunan dayanıklı destek sütunlar gibi) kolesterol bulunmaktadır.

Geniş protein kanalları adeta birer tünel gibi hücre içine girip çıkan faydalı besin ve zararlı maddelerin geçişini sağlarlar. Burada da görmüş olduğumuz gibi hücrelerimizin güçlü kalmasında ve sağlıklı çalışmasında en önemli rolü, hücre zarlarının temel öğesi olan kan yağları (lipitler) ve kan kolesterolü üstlenmektedir. Lipit dediğimiz hayvansal yağlar ve kolesterol, hücre zarlarımızın son derece önemli (olmazsa olmaz), temel yapıtaşlarıdır.

Kolesterol, her ne kadar kan yağları gibi algılanıyorsa da, yağ değildir! Kolesterol bir steroiddir.

Steroid nedir?

Steroidler, kortizon diye adlandırdığımız antienflamatuvar (iltihapla savaşan, yangı önleyici) maddelerdir. Kolesterol de vücudumuzun ihtiyacına göre her gün üretilen (günde 2.500 mgr üretilir), olmazsa olmaz olan doğal bir maddedir.

Bu noktada anne sütünden bir örnekle konuyu açıklamak istiyorum: Bebeklerin, dünyaya geldikleri ilk günlerde ve aylarda tek besin kaynağı anne sütüdür. Bebekler, anne sütüyle en sağlıklı şekilde beslenir, güçlenir ve hızlı şekilde büyüyüp gelişirler. Ayrıca hepimiz biliyoruz ki, anne sütü ile beslenen bebeklerin bağışıklık sistemi de güçlü olur ve ilk aylarda hastalanmazlar. "Anne sütünün güç kaynağı ne?" sorusunun cevabı ise kolesterolün önemini net bir şekilde ortaya koyuyor. Çünkü anne sütünün % 90'ı kolesterol ve Omega-3 ihtiva ediyor. Yani anne sütü sağlıklı dediğimiz yağlar ve kolesterolden oluşuyor.

Tüm organların hücrelerinin, özellikle de beyin, sinir sistemi, gözler ve bağışıklık sisteminde bulunan hücrelerin içinde, zarlarında kolesterol ve Omega-3 olmazsa bebeklerin beyin ve sinir sisteminin gelişmesine, hızla büyümesine ve güçlü kuvvetli olmalarına olanak yoktur.[131], [132], [133]

131 Pfrieger FW. Role of cholesterol in synapse formation and function. Biocchim Biophys Acta;1610:271-80.
132 ManchDH et. Al. CNS synaptogenesis promoted by glia-drived cholesterol. Science 2001;294:1354-7.
133 Göritz et. Al. Role of glia-drived cholesterol in snaptogenesis: new revelations in the snapse-glia affairs. J Physiol Paris 2002; 96:257-63.

Netice olarak kan yağlarımız ve kan kolesterolümüz, yanlış beslenme ve kolesterol ilaçları ile azaltılmadan doğal seviyesinde kaldığı sürece (herkesin doğalı özeldir, kişiseldir), hücrelerimiz ve dolayısıyla bağışıklık sistemimiz güçlü ve kuvvetli kalacaktır. Bunun sonucunda da

hastalanmamız, özellikle de kanser olmamız önlenebilecek ya da her cins kanser hastalığı ile mücadelemiz daha kuvvetli bir şekilde sürecektir.

Yapılan bilimsel çalışmalar, düşük kolesterolü olan kişilerde birçok kanser türünün, özellikle kalınbağırsak, yani kolon kanserinin daha sık görüldüğünü ortaya koymuştur.[134], [135], [136], [137]

134 Hede K., JNCI J Nationl Cancer Inst (2011) 103 (5): 364-366.
135 Iwata H, et al. Cancer Sci.2006;97:133-8.
136 Matsuzaki M, et al. Circ J 2002;66:1087-95.
137 Sacks FM et al. N Engl J Med 1996;335:1001-9.

Düşük kolesterolü olan kişilerde diğer bütün nedenlere bağlı tıp dilinde ‘total mortalite’ dediğimiz tüm ölüm oranlarının yüksek olduğu gösterilmiştir.[138]

138 BMJ 1995.

25 yıllık bir Finlandiya çalışmasında yüksek kolesterolü olan kişilerin daha uzun yaşadığı bildirilmiştir.[139]

139 American Journal Of Epidemilogy. 1992

1998 yılında *Lancet*’te yayımlanmış bir çalışmada, 85 yaşın üzerinde olan kişilerin kan kolesterollerinin 1mmol/l yükselmesi ile ölüm oranlarının %15 azaldığı bildirilmiştir.

Avrupa ve İngiltere’de kan kolesterol birimi olarak milimol/l, ülkemizde ve ABD’de mg/dl kullanılmaktadır. Örneğin 120 mg/dl /(ABD) = 3,1mmol/L (Avrupa)

O zaman yıllardır can dostumuzu düşman bilmişiz!

Evet. Kolesterol, son derece önemli (olmazsa olmaz), temel bir yapıtaşıdır. Öyle ki, kolesterol doğadaki tüm hayvanların doku ve organlarında bulunan

her hücre zarının temel yapıtaşıdır. Kolesterol olmasaydı dünyada insanlar ve hayvanlar oluşamaz, yaşayamaz ve hayatta olamazdı.

Gerek Mayo Kliniği'nde[140] yapılmış olan araştırmalarda, gerek Prof. Dr. J. N. Morris'in banka memurları arasında yapmış olduğu geniş kapsamlı çalışmalarda, yemeklerle alınan kolesterol ile kan kolesterolü arasında bir ilişkinin bulunmadığı senelerce önce gösterilmiştir.[141], [142]

140 Weidman WH. et al. Nutritionintake and serum cholesterol level in normal childeren 6-to 16 yeras of age.Pediatrics 61,354-359,1978.

141 Morris JN.et al. Diet and plasma cholesterol in 99 bank men.BMJ 1,571-576,1963.

142 Kahn HA. et al. Serum cholesterol: Its distribution and association with dieatry and other variables in a survey of 10.000 men. Israel J Med Scien 5, 1117-1127,1969.

Kolesterolün faydalarını şöyle sıralayabiliriz:

- Karaciğer, safra yapımı için kolesterolü kullanır. Safra, yediğimiz yağların bağırsaktan emilmesi ve hazmedilmesi için gerekli olan önemli bir salgıdır.
- Kanda bulunan kolesterol, organizmada bulunan bütün kolesterolün ancak beşte biri kadardır. Tüm kolesterolün geri kalan kısmı ise yeni hücre yapımında kullanılır.
- Kolesterol, aynı zamanda 'östrojen', 'androjen', 'testosteron', 'progesteron' gibi bütün seks hormonlarının ve stres hormonlarının yapımında da kullanılır. Saydığımız bu hayati önemi olan hormonların yapıtaşı kolesteroldür.
- D vitamininin yapımında da, kolesterol kullanılır. Kuvvetli kemikler, sağlıklı sinir sistemi, sağlıklı büyüme, mineral metabolizması, kuvvetli adaleler, insülin yapımı, üreme ve güçlü bir bağışıklık sistemi için vücudumuzun D vitaminine ihtiyacı vardır.
- Kolesterol kuvvetli bir antioksidandır. Hücreleri serbest oksijen radikallerinin tahribatına karşı koruyarak; kalp-damar hastalıklarının,

kanser hastalıklarının ve dejeneratif hastalıklarının gelişmesini önler.

- Beynimizde bulunan ‘serotonin’ (mutluluk hormonu) reseptörlerinin normal bir şekilde çalışmaları kolesterol sayesindedir. Çünkü reseptörlerin ana yapıtaşı kolesteroldür.
- Sinir sistemimizde her an meydana gelen sinir uyarılarının iletilmesinde de, ileti kavşaklarında (snapslarda) bulunan alıcı ve verici reseptörlerin tümünün yapısında kolesterol bulunmaktadır. Kolesterol eksikliğinde sinir uyarılarının iletilmesi bozulmaktadır.[143], [144], [145]

143 PurvinPurvin V., et al. Statin associated myastenia gravis: report of 4 cases and review of the literature. Medicine 2006; 85: 82-5.
144 De Sousa E., et al. More evidence for association between statins and myastenia gravis. Muscle nerve 2008;38:1101-7.
145 Goldstein MR.,et al. Dyslipidemia is a protective factor in amyotrophic lateral sclerosis. Neurology 2008;71: 956.

- Kolesterol, beyin ve sinir sistemi hücrelerinin %60 kadarını meydana getirmektedir. Bu nedenle kolesterolü düşük olan kişilerde, depresyon, intihar yatkınlığı ve saldırganlık sık olarak görülür.
- Kolesterol hafızayı kuvvetlendirir.
- Bebeklerin önemli ve tek besin kaynağı olan anne sütü, kolesterolden son derece zengin bir temel besin maddesidir. Bebek ve çocukların sinir sistemi ve beyinlerinin sağlıklı gelişmesi için, yüksek kolesterol içeren gıdalarla beslenmeleri şarttır.
- Bağırsak duvarlarının sağlıklı gelişmesi ve çalışması için kolesterol önemli yer tutar. Düşük kolesterolü olan kişilerde kolit gibi bağırsak bozuklukları sıklıkla görülmektedir.
- Kan kolesterolü, kesilen ve yaralanan dokularımızın tamir edilmesi için de kullanılır. Bu nedenle, iyileşmiş yara ve kesiklerde, ameliyat yerlerinde oluşan nedbe dokusunda (fibröz doku) fazla miktarda

kolesterol bulunur. Kolesterol, yaraları iyileştirmek için o bölgede birikmiştir.

YAĞLI YİYECEKLER KAN KOLESTEROLÜNÜ YÜKSELTMEZ!

Yağlı yiyecekler kolesterolü yükseltip kalp hastalığına neden olmaz mı?

Bu sorunun iki cevabı vardır:

- Yağlı yiyecekler, kan kolesterolünü yükseltmez. Sadece yüksek glisemik indeksli karbonhidratlı yiyecekler kanda trigliserid denen kan yağlarını yükseltir. Asıl kan yağlarının metabolizmasını bozan ve onları zararlı hale getiren, tatlı, şeker, bal ve tatlandırıcılar, meyveler ve meyve suları yani bütün şekerli içecekler ve yüksek glisemik indeksli karbonhidratlardır (pirinç, ekmek, tost, mısır vb).
- Bilinenin aksine yüksek miktarda kolesterol içeren yiyeceklerin tüketilmesi sonucu, bu yiyeceklerde bulunan kolesterol, direkt kolesterol olarak hemen kana geçmez ve kan kolesterolünü yükseltmez.[146], [147], [148]

146 Nichols AB., et al. Daily nutrional intake and serum lipd levels. The Tecumseh study.Am J Clin Nutr 29,1384-1394,1976.
147 Wedman WH., et al. Nutrient intake and serum cholesterol level in normal childeren 6 to 16 years of age. Pediatrics 61, 354-359,1978.
148 Ramsay LE. et al. Dietary reduction of serum cholesterol concentration: time to think again. BMJ 303,953-957, 1991.

Peki, yiyeceklerde bulunan kolesterol vücuda girince nasıl bir yol alıyor?

Klasik biyokimya ve biyoloji bilgilerimize göre, yediğimiz gıdaların hepsi bağırsaklarımızda yıkılır, parçalanır ve küçük moleküller halinde emilerek kanımıza geçer ve karaciğere ulaşır.

Benzer şekilde yiyeceklerde bulunan kolesterol de parçalanır ve bağırsaklardan (artık kolesterolle bir alakası olmayan) küçük moleküller olarak emilir, o şekilde karaciğere taşınır. Karaciğerimiz bir fabrikadır. Kendine ulaşan çeşitli yapıtaşlarından, organizmanın bütün ihtiyacına göre yağ, şeker ve protein üretir; kullanılmış ve yıpranmış olanları da safra şeklinde vücuttan dışarı atar.

Bir organizmada bulunan bütün hücrelerin ömrü ortalama üç ay kadardır. Üç ayın bitiminde her bir hücre yıpranır, yaşlanır, parçalanır ve organizmadan atılır. Bilimsel olarak buna hücre ölümü (apoptosis) adı veriliyor. Bütün hücrelerimiz birkaç ay içinde kendiliğinden yok olacaktır, yani programlanmış bir şekilde ölecektir. Örneğin keselenince vücudumuzdaki ölü derinin giderilmesi, gözümüzle gördüğümüz, yaşadığımız bir olaydır.

Aynı şekilde tüm vücut hücrelerimizde bu olay bizler farkında olmaksızın süregelmektedir. Sağlıklı bir organizmada parçalanmış ya da ölmüş olan hücrelerin yerine, sürekli olarak yeni hücreler yapılır. İşte karaciğerin en önemli görevlerinden biri, her organın ihtiyacına göre yeni hücreler için yapıtaşı olan kolesterolü üretmektir.

Kolesterol zengini yiyecekleri hiç ağzımıza koymasak bile karaciğer ve bağırsakların iç yüzünü kaplayan zar dokusu (epitel doku) her gün sürekli

bir şekilde 2,5 gr yani 2.500 mgr taze kolesterol üretir. Kolesterol, insan vücudunun ürettiği en güçlü antioksidandır. Stres hormonunun ana maddesidir, bu nedenle stresli kişilerin kolesterolü koruyucu olarak yükselmektedir. Stresli kişilerin kalp krizi geçirme nedeninin kan kolesterolü değil, aşırı stres olduğu bildirilmiştir. Kalp krizi nedenlerini ve özellikle stres faktörünü, kendisi de kalp hastalıkları uzmanı olan İskoçyalı Dr. Malcolm Kendrick, *The Great Cholesterol Con* adlı kitabında açıklıkla anlatmaktadır.[149]

149 Kendrick M., the Great Cholesterol Con: THE TRUTH ABOUT WHAT REALLY CAUSES HEART DISEASE AND HOW TO AVOID IT. Published by John Blake Pub.Ltd,.London W14 9PB, England, 2007.

Yüksek kolesterolün hiç zararı yok mu?

Tam tersine, yüksek kolesterolün faydalı olduğu da gösterilmiştir. Örneğin Fransa'da yapılan bir çalışmada, Dr. Bernard Forette ve arkadaşları yüksek kolesterolü olan yaşlı kadınların daha uzun yaşadıklarını bildirmişlerdir. Düşük kolesterolü olan kadınlarda görülen mortalitenin (ölüm oranı), yüksek kolesterollü kadınlara oranla %5 daha fazla olduğunu göstermişlerdir.[150]

150 Forette, B., et al. Lancet 1, 868-70, 1989.

Rusya'da yapılan bir araştırmada da, LDL < 112 mg/dl olanlarda İKH (İstemik Kalp Hastalığı) görülme riskinin arttığı bildirilmiştir.[151] İsveç Karolinska Enstitüsü'nde yapılan bir araştırmada da, bütün aterosklerotik hastalıklara (damar sertliğine bağlı kalp-damar hastalıkları) bağlı ölüm riskini yüksek kolesterolün artırmadığı bildirilmiştir.[152]

151 Shestov DB et al., Circulation 88, 846-53, 1993.
152 Böttiger LE et al., Acta Med Scand 211, 437-42, 1982.

Senelerden beri kolesterolün damar tıkanıklığı yaptığı söyleniyor. Peki, kolesterol damarları tıkamıyor mu?

Kolesterolün direkt olarak damarları tıkadığı hiçbir çalışmada gösterilmemiştir. Bildirilen bütün çalışmalar, toplumsal tarama çalışmalarıdır. Meşhur Framingham çalışmasında da hiçbir şekilde kolesterol neden olarak gösterilememiştir.[153]

[153] Kannel WB et al., Circulation 70, 157A-205A, 1984.

Kitlelerin izlenmesi sonucu elde edilen çalışmalar ise neden sonuç ilişkisini direkt olarak ispat edemezler. Yani damar tıkanıklığının kolesterol tarafından yapıldığını bilimsel olarak gösteremezler. Bu geniş kapsamlı, uzun süreli çalışmalara epidemiyolojik çalışmalar diyoruz. Epidemiyolojik çalışmalar salgın hastalıkların incelemesinde yararlı olabilirler ama kronik dejeneratif hastalıkların irdelenmesinde kesin olarak neden sonuç ilişkisini ispat edemezler.

Bu konuyu da birkaç örnek vererek açıklamak istiyorum:

Her yangında mutlaka itfaiye arabalarını görüyoruz değil mi? Peki yangınlara itfaiye arabaları mı neden oluyor diyeceğiz? Ya da her ağır trafik kazasına acil ambulans gidiyor değil mi? O halde her büyük kazaya ambulanslar mı neden oluyor diyeceğiz? Aynı anda ve aynı yerde birlikte bulunmaları, sebep olduklarının bir göstergesi değildir! Yani kolesterolün, hastalık anında, hastalığın olduğu bölgede bulunması bahane olarak kullanılmaktadır.

Kanada da Toronto Üniversite Hastanesi'nde yapılan önemli bir araştırmada kalp krizi geçiren 120 erkek hastayı 10 yıl izlemişler. On yıl içinde bu hasta grubunda düşük kolesterolü olan hastaların da, yüksek

kolesterolü olan hastalarla eşit biçimde kalp krizi geçirdiğini bildirmişlerdir.[154]

154 Shanoff HM et al., Can Med Ass J 103, 927-31,1970.

Ayrıca sinir sisteminde, sinir iletisini sağlayan hücre zarlarında kolesterolün azalması sonucu 'Myastaenia Gravis', 'Multipl Skleroz' (MS) ve 'Amyotrophic Lateral Sclerosis'e (ALS) benzer nörolojik klinik belirtiler ortaya çıktığı birçok çalışmada gösterilmiştir.[155], [156], [157]

155 Purvin V., et al. Statin associated myastenia gravis: report of 4 cases and review of the literature. Medicine 2006; 85: 82-5.
156 De Sousa E., et al. More evidence for association between statins and myastenia gravis. Muscle nerve 2008;38:1101-7.
157 Goldstein MR.,et al. Dyslipidemia is a protective factor in amyotrophic lateral sclerosis. Neurology 2008;71: 956.

Peki, damarları tıkayan yağ ve kalsiyum birikintilerini kolesterol meydana getirmiyor mu?

Tabii, arterlerde tıkanıklık yapan yağ ve kalsiyum plaklarının, yani aterom plaklarının içinde fazla miktarda kolesterol ve ölü beyaz kan hücreleri bulunur.

Damarların iç yüzeyini kaplayan ince zar (endotel) tabakasında meydana gelen bir yaranın tamir edilmesi ve yangının giderilmesi amacıyla organizma o bölgeye fazla miktarda kolesterol ve beyaz kan hücreleri gönderir. Adeta, düşmanlarla savaşmak için tehlikeli bölgelere fazla miktarda askerin sevk edilmesi gibi, vücudun hasarlı olan her bölgesine iyileştirme amacıyla kolesterol gönderilir. Kolesterol birikimi, kalsiyum vb ile birlikte damarın iç yüzeyinde meydana gelmiş olan hasarı düzeltmek için o bölgede adeta bir tıkaç oluşturur. Bu tıkaç, yani aterom dediğimiz oluşum, cilt yaralarının iyileşmesinde oluşan bağ dokusu (nedbe dokusu) gibidir.

Özetle kolesterol, vücudun hasar gören her bölgesine yaraları sarmak için seferber edilmektedir. Bu nedenle, bir organizmada meydana gelen bütün nedbe dokularının içinde ve aterom plaklarında fazla miktarda kolesterol bulunur.

Konunun daha net anlaşılması ve akıllarda soru işareti kalmaması açısından kolesterolün bu görevini biraz daha ayrıntılı olarak açıklar mısınız?

Serbest oksijen radikallerinin, atardamarların iç yüzeyinde ve tüm vücutta yaygın bir şekilde meydana getirmiş olduğu zedelenmenin (inflamasyon/yangı) düzeltilmesi amacıyla karaciğer fazla miktarda kolesterol yapımına başlar.

Bu nedenle, kan kolesterolü yükselir. Kolesterol, damarların iç yüzeyinde (endotel) meydana gelmiş olan yangıyı tamir etmek amacı ile zedelenmiş bölgede birikir ve nedbe dokusunu oluşturur (aterom plağı). Kolesterolün görevi budur. Yani, bütün vücudumuz yaralarımızı sarmak için kolesterolü kullanmaktadır.

New York Üniversitesi'nde çalışan Patoloji Uzmanı Dr. Meyer Texon, bu konuyu şöyle özetliyor: "*Arterlerin sertleşmesi ve aterom plaklarının oluşmasında, yağları ve kolesterolü neden olarak göstermek; beyaz kan hücrelerinin enfeksiyon yaptığını ve ateşi beyaz kan hücrelerinin yükselttiğini düşünmeye benzer. Oysa enfeksiyonu ortadan kaldırmak amacıyla beyaz kan hücrelerinin savaşması ve dolayısıyla sayılarını artırması gerekmektedir.*"

Demek ki, kanda kolesterolün yüksek olarak bulunması, vücudun doğal bir korunma mekanizması oluşturmasının sonucudur.

Kolesterol bir hastalık nedeni değildir! Kabul edilenin aksine, organizmada başlamış olan genel bir yangıyla mücadele etmek ve organizmayı korumak amacıyla yükselmiştir. Yüksek ateşin bir hastalık nedeni olmaması gibi, kan kolesterolünün yükselmesi de hastalık nedeni değil, aslında vücutta oluşan bir hastalığın belirtisidir. Yani karaciğere aşırı kolesterol üretmesi için bir yerlerden uyarılar gelmektedir. Asıl yapılması gereken, karaciğere bu uyarıların neden ve nereden geldiğini bulmak ve onu düzeltmektir.

DAMAR TIKANMASININ NEDENI
KANDAKI YÜKSEK KOLESTEROL DEĞILDIR

Karaciğere aşırı kolesterol üretmesi uyarıları vücudun hangi bölgelerinden geliyor?

Karaciğere aşırı miktarda kolesterol üretmesi için gelen uyarıların kaynağı tüm vücutta meydana gelmiş olan, insülin ve leptin direnci sonucu gelişmiş (düşük düzey yangı) inflamasyondur.

Yüksek kan kolesterolünün yiyeceklerle bir alakası yoktur ve statin denilen kolesterol ilaçları ile düşürülmesinin de bir fayda sağlamadığı artık bilinmektedir. Bunu destekleyen birçok bilimsel çalışma bulunmaktadır.

Bu bilimsel çalışmalardan bazılarının sonuçları şöyledir:

- 2002 yılında *European Journal of Clinical Nutrition*'da yayımlanan bir çalışmada, Danimarkalı araştırmacılar 'koroner

arter hastalığı' ile beslenme tipi arasında bir bağlantı bulunmadığını bildirmişlerdir.

- 2004 yılında *British Journal Of Nutrition*'da yayımlanan başka bir çalışmada, İsveçli araştırmacılar tereyağı ile beslenen bir grupta kalp hastalığı riskinin azaldığını, hatta tereyağının hastaları kalp krizinden koruduğunu bildirmişlerdir.
- Ünlü Framingham çalışmasında, araştırmacılar 47 yaşın üstünde olan erkeklerin kolesterol değerlerinin düşük ya da yüksek olmasının, ölüm oranlarında bir farklılık göstermediğini, her iki grupta da ölüm sayısının eşit olduğunu bildirmişlerdir. Otuz yıl süre ile izlenen bu erkeklerin kan kolesterollerinde görülen 1mgr'lık düşüş ile koroner arter hastalığı ya da diğer nedenlerle ölüm oranlarında %11 artış olduğunu bildirmişlerdir. Yani diğer bir deyişle, erkeklerde kan kolesterolünün azalması ile ölüm oranı %11 artmaktadır.[158]

158 Castelli WP et al.,Am J Cardiol 63, 12H-19H,1989.

- 1992 yılında *Circulation*'da yayımlanan bir araştırmada, kadınların kolesterol düzeyleri ne kadar yüksek olursa olsun (1000 mg/dl), kalp hastalığı riskinin bulunmadığı gösterilmiştir. Aslında aynı çalışmada kadınlarda görülen düşük kolesterolün, yüksek kolesterolden daha riskli olduğunu da bildirmişlerdir. Yani diğer bir deyişle kadınlarda kan kolesterolü azalınca, kalp krizi riski artmaktadır.[159]

159 Jacops D et al., Circulation 86, 1046-60, 1992.

- Sinir hücrelerindeki sinapsların hücre zarlarında kolesterol düzeyi %10 kadar azaldığı anda, nörotransmitter'lerin yapımı ve salgılanması hemen inhibe olmaktadır.[160, 161]

160 Waseem TV., et al. Influence of cholesterol depletion in plasma membrane of rat brain synaptosomes on calcium-independent exocytosis. Neurosci Lett 2006; 405:106-10.
161 Albers B., et al. Molecular biology of the cell. Garland Science, 2002.

- 1989 yılında *Lancet*'de yayımlanan bir çalışmada, kolesterol ilaçlarının kadınlarda kalp hastalığı riskini azaltmadığı gösterilmiştir.[162]

162 Forette B., et al. Lancet 1, 868-70, 1989.

- Örneğin, Japonların kolesterolü normal olduğu için kalp krizi geçirme riskleri diğer bütün toplumlara oranla daha düşüktür. Bu bilgilere dayanarak, Japon toplumunda damar sertliği yani aterosklerozun hiç bulunmadığını düşünmemiz gerekir. Oysa 1985 yılında *American Journal of Cardiology*'de yayımlanan bir çalışmada, 659 Amerikalı ve 260 Japon'un ana atardamar olan aortalarını inceleyen araştırmacılar, her iki grupta da (yaşları ne olursa olsun) aynı derecede damar sertliği bulunduğunu bildirmişlerdir.
- Ayrıca Tokyo'da bir geriatrik hastanede yapılan başka bir araştırmada, 1.408 Japon ve 5.000 Amerikalının beyin damarları incelenmiş. Her yaş grubundaki Japonların beyin damarlarında, Amerikalılara oranla daha fazla damar sertliği (aterosklerozun) bulunduğu bildirilmiştir. Aynı çalışmada, Japonların koroner arterlerinde Amerikalılara oranla daha az ateroskleroz bulunduğu

gözlenmiştir. Yani, koroner arterleri normal bulunan bir hastada ‘ateroskleroz’ yoktur diyemeyiz. Bu tür bir hastanın da, beyin arterleri ya da diğer arterlerinde ateroskleroz gelişmektedir.

- 2003 yılında yine *American Journal of Cardiology*’de yayımlanmış olan başka bir çalışmada, kan kolesterolleri başarıyla düşürülen kişilerin, aterom plaklarında büyüme olduğu bildirilmiştir. Bu çalışmada hastalardan bir gruba düşük, bir gruba da yüksek doz kolesterol ilacı (statin) verilmiş ve hastalar bir yıl boyunca izlenmiştir. Bir yılın sonunda, kan kolesterolleri az ya da çok azalmış olan her iki grubun aterom plaklarında %9,2 oranında büyüme tespit edilmiştir. Dikkat! Burada kolesterol ilacı verilen bütün hastaların aterom plakları %9,2 oranında büyüyor, küçülmüyor!

Özetle görülüyor ki, kolesterolü normal olan kişilerin de kalp krizi geçirme yüzdeleri oldukça yüksektir (%50). Buna rağmen, nedense kalp krizinin nedeni olarak, en büyük ve tek suçlunun kolesterol olduğu ileri sürülmektedir.

Organizmada gelişmiş olan genel yangı/inflamasyon nedeni ile kan kolesterolü yükselir. Kan kolesterolü yüksek ve kronik böbrek yetersizliği olan hastalarda da kolesterolün bir risk faktörü olmadığı gösterilmiştir.[163], [164]

163 Zoccali et al., Lancet 358, 2113-7, 2001.
164 Bellomo G et al., J Nephrol 16, 245-51, 2003.

Kalp krizi geçiren bazı kişilerin yüksek kan kolesterolü olduğu bir gerçektir. Ancak, henüz hiçbir çalışmada kalp krizine yüksek kolesterolün birebir neden olduğu gösterilmemiştir.

Kolesterol yüksekliği, kalp krizi nedeni değildir, kalp krizine eşlik etmektedir. Bu nedenle de, kalp krizi nedeni olarak gösterilmiştir.

Oysa kalp krizi geçiren hastaların yarısının, yani %50'sinin kan kolesterolü normaldir. Demek ki %50 kadar yüksek bir oranda, kan kolesterolü normal olan kişiler de kalp krizi geçirmektedir.

Damarların tıkanmasının nedeni kandaki yüksek kolesterol değildir. Asıl neden kanın pıhtılaşmasının artmış olmasıdır. Aspirinin (kanı sulandırdığı için) koruyucu olarak kullanıldığını senelerden beri biliyoruz. Aynı şekilde, Omega-3 de kanı sulandırmaktadır.

Kolesterolden zengin ya da fakir gıda diye bir şey var mı?

Yanlış bilinen bir şey daha! Kolesterolden zengin veya zayıf gıda tamamen bir uydurmadır. Hiçbir gıda kan kolesterolünü yükseltmez.[165] Bu, araştırmalarla gösterilmiştir. Çünkü yediklerimiz olduğu gibi kanımıza geçmez!

165 Ravinskov U. The questionable role of saturated and polyunsaturated fatty acids in cardiovascular disease. J of Clin Epidem 51,443-460,1998.

Vücut ihtiyacına göre kolesterol üretiyor. Her vücutta günde 2.500 mgr kolesterol üretilir. Beyin ve sinir hücrelerinde iletinin sağlanması kolesterol sayesinde olur. Bu nedenle beyin ve sinir sistemimiz kendi kolesterolünü her zaman üretmektedir. Yaşamsal önemi vardır.

O zaman medyada yer alan yağ reklâmlarının tamamı bir efsane oluyor! "Margarin kolesterol içermez, kalp sağlığınızı korur" sözü tamamen hikâye mi?

Önceki bölümlerde de birkaç kez belirtmiş olduğumuz üzere margarinler, sıvı bitkisel yağların yani bol miktarda Omega-6 içeren yağların, fabrikalarda birçok aşamadan geçirilerek katı ya da yarı katı hale dönüştürülmeleri sonucu üretilmektedir. Bu işlemler sırasında rafine edilerek faydalı öz yağlarından (Omega-3) arındırılırlar. Rafine sıvı yağlar (ayçiçeği, mısırözü, soya, kanola vb) bu nedenle sağlıklı değildirler. Ayrıca sıvı yağların kokuları giderilsin diye ek kimyasallar eklenir. Katılaştırmak için de Batı ülkelerinde domuz yağı, bizim ülkemizde de kuyruk yağı ya da daha ucuz hayvansal katı yağlar ilave edilir. Çoklu doymamış oldukları ve çok çabuk bozulabildikleri için, yüksek ısı ve yüksek basınç altında (nikel ve kadmiyum iyonları eşliğinde) hidrojen iyonu pompalanarak (hidrojenizasyon işlemi) katı ya da yarı katı, trans yağ içeren, bozuk yağlar haline dönüştürülürler. Ayrıca renkleri de göze hoş gelsin diye bazı kimyasallar kullanılarak ağartılırlar.

Sonuç olarak, bütün margarin türleri trans yağ ve zararlı katkı maddeleri içerdikleri için sağlığa zararlıdır. Çünkü trans yağ içermeyen margarin üretmek mümkün değildir.

Bu bağlamda tekli doymamış olduklarından dolayı ısıya dayanıklı olan doğal tereyağı, sızma zeytinyağı ve fındık yağı her zaman daha sağlıklıdır...

Trans yağlar ne yaparak bize zarar veriyor?

Aslında bu konuyu ayrıntılı olarak bir önceki yağlar bölümünde anlatmıştık. Bu noktada kısaca şöyle özetleyebiliriz: Sağlıklı bir hücrenin zarında ve içerisinde kolesterol ve Omega-3 doğal olarak bulunur. Trans

yağlar bozuk yağlardır ve yapı olarak Omega-3'lere çok benzer. Hücre zarına ve hücre içerisindeki organellerin zarına girip oturdukları zaman, o hücrenin işlevini bozarlar. Üstelik hücrenin ihtiyaç duyduğu Omega-3 de oraya gelip oturamaz ve hücrenin normal fonksiyonu giderek bozulur, giderek sağlığımızı kaybederiz.

Peki, insanların hücre sağlığıyla ilgili asıl dikkat etmesi gereken ne?

Hücrelerindeki Omega-3/Omega-6 dengesine, kolesterol ve hayvansal yağ dengelerine dikkat etmeleri gerekir. Aslında bitkilerde bulunan kolesterole de dikkat etmemiz gerekiyor. Margarinler bitkisel kolesterollerle doludur. Kan kolesterolünü yükseltmiyorlar ama daha tehlikeli olan kandaki bitkisel kolesterolü yükselttikleri gösterilmiştir.[166]

166 Weingartner O, et al. Plant sterols as dietary supplements for prevention of cardiovascular diseases. Dtsch Med Wochenschr 2008; 133: 1201-4.

KOLESTEROLÜN IYISI KÖTÜSÜ OLMAZ

Bitkilerde kolesterol yok diye biliyoruz... Onların da kolesterolü mü var?

Tabii, bitkilerde de kolesterol var. Kolesterol olmadan, insan, hayvan ya da bitki yaşayamaz yani dünyamızda hiçbir yaşam mümkün olamaz.

Bitkilerin yapraklarının ve çekirdek hücrelerinin temel yapıtaşları 'sterol' denilen bitki kolesterolüdür. Moleküler yapıları kolesterole çok yakındır. Örneğin soyanın en önemli yapıtaşıdır. Bitkisel kolesteroller yani

‘phytosteroller’, özellikle soyada bulunan sitosterol insan vücudunda da ölçülebiliyor. Kan kolesterolünü yükseltmiyor diye bol bol öneriliyor ve sağlıklı olduğu vurgulanıyor. Ancak soyada, kanımızda ölçülen ‘korkutulduğumuz’ kolesterolden daha fazla kolesterol (sitosterol) bulunduğu, bunun da kan kolesterolümüzden 140 kat daha fazla oksidasyona uğrayarak, insan ve hayvanlarda kalp krizini artırdığı bilimsel çalışmalarla bildirilmiştir.[167], [168]

167 Plat J et al. Oxidized plant sterols in human serum and lipid infusions as measured by combined gad-liquid chromatograp-mass spectrometry. J Lipd Res 2001;42:2030-2038.
168 Weingartner O, et al. Plant sterols as dietary supplements for prevention of cardiovascular diseases. Dtsch Med Wochenschr 2008; 133: 1201-4.

Hastalarınıza hiç kolesterol hapı vermediğinizi biliyoruz. Siz, kalp ve iç hastalıkları uzmanısınız. Türkiye’de birçok ilke imza atmış bir kardiyologsunuz. Bu konuda uzmanlar arasında tartışma devam ediyor. İsterseniz, iyi kolesterol, kötü kolesterol konusunu aydınlığa kavuşturalım. Peki, iyi ve kötü kolesterol nedir?

İnsan vücudu hiçbir zaman kendine zararlı bir şey üretmez! Ürettiği her şeyin bir amacı vardır. İşte bu sebeple kolesterolün iyisi kötüsü olmaz.

İyi kolesterol ve kötü kolesterol, sadece ilaç firmalarının uydurmasıdır! Kolesterol daha önce de belirttiğim gibi bir steroid’dir. Bu nedenle vücudumuzun ürettiği güçlü bir antioksidandır. Vücudun antioksidana ihtiyacı varsa, vücudun herhangi bir yerinde bozukluk varsa, onun için fazla miktarda kolesterol üretir.

Yüksek kolesterolün altında, vücuttaki insülin direnci yatar. İnsülin hormonu, kan şekeri ile birlikte yağlarını kontrol eden hormondur. Bir insanda karaciğer ve pankreas yağlanması varsa, vücudunda mikropsuz

yangı (iltihap) dediğimiz olay başlamıştır ve de uzun süreden beri devam ediyor demektir.

İşte bu yangı ile mücadele edecek en önemli savunma aracımız, kan kolesterolümüzdür! Ayrıca herhangi bir yaralanmadan ya da ameliyattan sonra iyileşme sürecinde meydana gelen sert nedbe dokusu içine bakıldığı zaman kolesterol ile dolu olduğunu görüyoruz!

Özellikle 40-50 yaşın üzerindeki kişilerde bir alışkanlık olmuş, check-up yaptırırken kolesterollerine baktırıyorlar...

Bu da tamamen bir beyin yıkamadır! Ben bunun yerine hastalarıma, açlık kan insülinlerine ve D vitaminlerine baktırmalarını, alerji testi yaptırmalarını öneriyorum. Çünkü kan insülin değeri 5 IU/ml olmalıdır. Bu değerin üstüne çıkmaya başladığında bütün metabolizma altüst olur. İlk olarak karaciğer ve pankreas yağlanır. Karaciğeri ve pankreası yağlı olan bir kişinin de kan yağları alt üst olur. Beynimizin ve sinir sistemimizin %90'ı kolesteroldür. Sinirlerdeki ileti sistemini sağlayan reseptörler dediğimiz hücrelerin bütün zarları kolesteroldür.[169]

169 Ikonen E. cellular cholesterol trafficking and compartmentalization. Nat Rev Mol Cell Biol 2008;9:125-38.

Bütün hücrelerimizde, gözümüzde, burnumuzda, beynimizde, kalbimizde, karaciğerimizde, yumurtalıklarımızda ve diğer organlarımızda bulunan hücrelerin zarlarında ve hücre içindeki en önemli organellerin zarlarında kolesterol olması şarttır. Yoksa vücut iyi çalışmıyor ve bir yeri bozuluyor. Bağışıklık sistemi yıkılıyor ve her türlü hastalık başlıyor. Yani kolesterolün yüksek olması aslında vücutta bir şeyin bozuk olduğunu ve organizmanın orayı düzeltmeye çalıştığını gösteriyor. Aynı vücudumuza bir mikrop

girdiğinde ateşimizin yükselmesi gibi... Örneğin lökositoz dediğimiz akyuvarların çoğalması bir hastalık değildir, hastalığa neden olmaz, aksine oradaki mikrobu öldürmek için çoğalıyorlar.

Aynı mantığa göre ateş düşürücü de vermemek mi gerekiyor?

Normalde ateş düşürücü vermek riskli olabilir fakat özellikle çocuklarda ve yaşlılarda çok yüksek ateş tehlikeli olduğu için geçici olarak bunu uygulamamızda fayda var. Ama kolesterole kesinlikle müdahale edilmemesi lazım!

Tekrarlıyorum, kolesterolün damarları direkt olarak tıkadığı hiçbir çalışmada gösterilmemiştir.[170] Damar tıkanıklıklarının yarısı kolesterolü normal dediğimiz insanlarda gerçekleşiyor. O zaman buna neden olan farklı bir mekanizma var. Halk kolesterolden korkutulmuş durumda.[171] Oysa ki kolesterol yüksekliğinin altında insülin yüksekliği yatar. Kolesterol vücudumuzun ürettiği en doğal ve en güçlü antioksidandır. Gerek HDL gerekse LDL vücudumuza girmiş olan zararlı bakteri ve virüsleri öldürürler. Vücudumuz bunu üretiyorsa, vücudumuzun yüksek doz antioksidana ihtiyacı var demektir.[172]

170 Ravnskov Uffe., The Cholesterol Myths: Exposing the Fallacy that saturated fat and cholesterol cause heeart disease.NewTrends Publish. Washington DC. US 2000.
171 Colpo A. The Great Cholesterol CON: Why everything you've been told about cholesterol, diet and heart disease is wrong. 2006, USA.
172 Ravnskov Uffe., Fat and Cholesterol are Good for You.GB Publishing, Sweden 2009.

Yüksek kolesterollü birine antioksidan vermek, mesela Omega-3 vermek daha mantıklı o zaman...

Evet, vücuda destek vermek, bağışıklık sistemini kuvvetlendirmek lazım, onun için de D vitaminine bakmayı öneriyorum. Anemisi varsa bunu düzeltelim, alerjisi varsa alerjiyi bulup ona göre müdahale edelim diyorum.

YÜKSEK DOZ KOLESTEROL ILACI KULLANAN
YAŞLI HASTALARDA BEYIN KANAMASI RISKI ARTIYOR

Kolesterol ilaçları ne yapıyor peki? Bir sürü insan bunları kullanıyor ve sanki kullanmazsa kötü bir şeyler olacakmış diye düşünüyorlar.

Maalesef ilaçları satmak için çeşitli söylemlerle korkutulan halk, bu ilaçları kullanıyor.

Özetleyecek olursak, statinler insan vücuduna şöyle zarar veriyor:

- ATP ve Coenzim-Q10, bütün hücrelerimizin çalışması ve işlevi için gereken enerjiyi sağlayan maddelerdir. Statinler her hücrenin enerji kaynağı olan bu önemli öğeleri yok ederek sağlığımıza zarar veriyorlar.[173], [174]

173 Golomb SA., et al. Statin adverse effects: a review of literature and evidence for mitocondrial mechnism. Am J Cardiovasc Drugs 2008; 8: 373-418.
174 Saheki A., et al. In vivo and in vitro blood-brain barrier transport of 3-hydroxy coenzyme A (HMG-Coa) reductase inhibitors. Pharm Res 1994;11:305-11.

- Statinler, adalelerin enerjisini gideriyor, karaciğeri bozuyor, kalp yetersizliği yapıyor, beyni bozuyor, Alzheimer ve halsizliğe sebep oluyorlar. Bacak, eklem ve sırt ağrılarına neden oluyorlar.[175]

175 Maldoon MF., et al. Effects of lovastatin on cognitive function and phycolgical well being. Am J Med 2000;108: 538-46.

- Yüksek doz kolesterol ilacı kullanan yaşlı hastalarda, beyin kanamasının %66 oranında arttığı bildirilmiştir.[176, 177]

176 Goldstein LB.,et al. SPARCL investigators. Hemorrhagic stroke in the Stroke Prevention by Aggressive Reduction in Cholesterol Levels study. Neurology 2008; 70:2364-70.
177 Vergouwen MD., et al. Statin treatment and the occurrence of hemorrhagic stroke in patient with a history of cerebrovascular disease. Stroke 2008;39:497-502.

- Birçok çalışmada örneğin JUPITER çalışmasında, kolesterol ilaçlarının şeker (diyabet) hastalığına neden olduğu ortaya çıkmıştır.[178, 179, 180]

178 Ray KK.et al. Statins and All-Cause Mortality in High-Risk Primary Prevention. Arch Intern Med. 2010;170(2):1024-1031.
179 Xia F., et al. Inhibition of cholesterol biosynthesis impairs insulin secretion and voltage-gated calcium channel function in pancreatic beta-cells. Endocrinology 2008;149:5136-45.
180 Sukhija R., et al. Effect of statins on fasting plasma glucose in diabetic and nondiabetic patients. J Invest Med 2009;57:495-9.

- Diyabet hastalarında görülen kan yağları yüksekliğinin sebebi, organizmanın kuvvetli antioksidana gereksinim duymasıdır. Kan insülin ve kan şekeri yüksekliğinin, gerek hastalarda gerekse sağlıklı kişilerde serbest oksijen radikallerini artırarak, hücresel düzeyde birçok bozukluk başlattığı bilinmektedir. Oysa başta bizim ülkemiz olmak üzere, bütün ülkelerde diyabet hastalarına hemen bir statin grubu ilaç başlanmaktadır. Statin grubu ilaçların 'nöropati' yaptıkları da birçok bilimsel çalışmayla gösterilmiştir. Bu nedenlerle, diyabet hastalığı komplikasyonu olarak gelişen nöropatiyi artırıcı etkisi bulunmaktadır. Statin grubu ilaçlar diyabet hastalarında hiç kullanılmamalı.

Aslında hiçbir faydası yok bu kolesterol ilaçlarının, sadece hikâye... Dünyada ve toplumumuzda hızla artan diyabet, kalp krizleri, obezite, felç, Alzheimer[181] gibi hastalıkların asıl nedeni kolesterolden, doğal yağlardan

mahrum gıda tüketmek ve yüksek düzeyde şeker kullanmaktır. Şekerin kendisi toksik! Glikoz, früktoz, sükroz, maltoz vb hepsi toksik...

181 Maldoon MF., et al. Randomized trial of the effects of simvastatin on cognitive functioning on hypercholesterolemic adults. Am J Med 2004;117:823-9.

Ünlü bir İngiliz hekim şöyle diyor: *“En iyi hekim, hastasına ilaç vermeyen hekimdir.”*

İlaçlarla hiçbir yere gidilmez. Mecbur kalınınca kullanıyoruz ama çoğu hastalığın ilaçsız bir çözümü vardır; hastalanmamak veya hastalığı doğal şeylerle atlatmak gibi...

Bazı durumlarda ilaç kullanacağız, ameliyat yapacağız ama dünyanın hiçbir yerinde ülkemizde kullanıldığı kadar ilaç kullanılmıyor!

Onuncu Bölüm
YUMURTANIN GÜCÜ!

Hocam, yumurta yediğimiz zaman kan kolesterolümüz yükselir mi?

Doğal (özgür olarak gezinen ve doğal yemle beslenen) tavukların yumurtası kan kolesterolünü yükseltmez. Aksine kolesterol derdine düşmeden ve sağlıklı bir hayat sürmek için her gün iki adet bütün doğal yumurta yenmelidir.

Dikkat edilecek en kritik nokta, yumurtaların çok katı olarak haşlanmamış olmasıdır! Yumurtaları yağda kavurmadan, yakmadan, yani doğallıklarını

bozmadan pişirmek gerekmektedir.

Yumurtalar kayısı kıvamında suda haşlanabilir, saf tereyağında pişirilebilir ya da omlet olarak hazırlanabilir. Bu yollarla doğal bir şekilde tüketilen yumurta kan kolesterolünü yükseltmez.

'Kan kolesterolünü yükseltmez' ifadesini kullanmamın nedeni, halkımızdan bu konuda soruların gelmesinden dolayıdır. İçleri rahat etsin diye, bir kez daha belirtmek istiyorum: Yenilen yemekler hiçbir zaman kan kolesterolünü yükseltmemektir. Bu konuda yapılan binlerce bilimsel çalışma bulunmaktadır. Bu önemli çalışmaların bir kısmına bu kitap içinde yer verilmiştir. Ayrıca bu çalışmaların sonuçlarına göre; günde 4 yumurta yendiği zaman, karaciğerden kolesterol yapılması orantılı olarak azalıyor.[182], [183]

182 Malcolm Kendrick., The Great Cholesterol Con: The Truth about what really causes Heart Disease and How to Avoid It., 2007: pg.1-15, John Blake Publishing Ltd., London, W14 9PE, England

183 Uffe Ravnskov., Fat and Cholesterol are Good for you.GB Publishing, Sweden 2009.,pg.44-48.

DOĞAL OLAN YUMURTA, DOYURUCUDUR VE TOK TUTAR

"Yumurta sarısında yüksek miktarda kolesterol var" söylemi de balon o zaman...

Ortalama 50-60 gr kadar olan bir yumurta sarısında, 150-180 mgr kolesterol bulunur. Bilinenin aksine 150-180 mgr olan bu kolesterol, yumurta sarısı yenildiği zaman kanımıza doğrudan doğruya 150-180 mgr kolesterol olarak geçemez. Bu nedenle, yumurta sarısını yemekle kan kolesterolü yükselmez.

'Yumurta kan kolesterolünü yükseltir' fikri yukarıda açıkladığımız bu bilginin çarpıtılmasından kaynaklanmaktadır. Konuyu biraz daha iyi

açıklayabilmek için yumurta ile yapılmış önemli birkaç çalışmadan bahsetmek istiyorum.

ABD'de bütün dünyada kalp uzmanlarının kılavuz olarak kabul etmiş olduğu ünlü Framingham Kalp Çalışması'nda (Framingham Heart Study), Boston Üniversitesi'nde 912 kişinin beslenmesi 1948 yılından beri izlenmiştir. Bu çalışma sonucunda, haftada 7 ya da 24 adet yumurta yiyen kişiler ile hiç yumurta yemeyen kişilerin arasında kan kolesterolü bakımından anlamlı bir fark olmadığı bildirilmiştir.

Framingham çalışmasında, yumurta tüketimi ile kalp krizinden ölüm arasında da doğrudan doğruya bir ilişkinin bulunmadığı gösterilmiştir.

Yani, yumurtanın ne kolesterolü yükselttiği, ne de kalp krizine neden olduğu hiçbir şekilde ispat edilmemiştir.

Ayrıca bazı özel araştırmalarda yumurtayı kötülemek için yumurta tozu kullanılmıştır. Yumurta tozu ile bu araştırmaları yaptıran, 1950'li yıllarda, ilk defa kahvaltılık gevrekleri (corn flakes) üreten ve aynı zamanda pazarlayan şirkettir! Önce yanıltıcı yöntemlerle araştırmalar yapılmış, daha sonra kahvaltılarda sağlıklı doğal yumurta yerine, fabrikadan çıkmış olan, ileri derecede işlenmiş, un, şeker, yapay tatlandırıcılar ve lezzet katıcı kimyasal katkı maddeleri ile dolu, hazır kutulara yerleştirilmiş kahvaltılıklar piyasaya sürülmüştür ve hâlâ da sürülmektedir.

Oysa ortalama 50-60 gr olan doğal bir yumurta sarısında, 900 mg doğal ve bozulmamış temel yağ olan Omega-3 vardır. Yumurta sarısında bulunan bu Omega-3, kan kolesterolünü düşürür. Ayrıca yumurtada bulunan ve temel bir aminoasit olan lesitin de kan kolesterolünü düşürür. İşte bu sebeple yıllardan beri lesitin tabletleri üretilip piyasalarda satılmaktadır.[184]

184 Hopkins PN. Effects of dietary cholesterol on serum cholesterol: a meta-analysis and review. Am J Clin Nutr 55,1060-1070,1992.

Peki, yumurtanın başka yararları var mı?

Doğal olan yumurta, doyurucu ve tok tutucudur. Bu nedenle, kilo vermek isteyenler için ideal bir temel besin maddesidir.

Karbonhidrat içermediği için de glisemik indeksi sıfırdır. Bu nedenle de uzun süre tokluk hissi verir ve acıkma hissetmeyiz. Uzun süre tokluk hissimizin devam etmesi sonucu sağlıklı kilo verir, verdiğimiz kiloda kalır ve tabii ki gücümüzü kazanırız.

İşlem görmemiş olan bir yumurtanın içinde bulunan doğal vitamin, mineral, temel aminoasit ve Omega-3 düzeyleri eksilmemiş, bozulmamış ve yok olmamıştır. İnsan vücudu, protein yapabilmek için yapıtaşı olan aminoasitleri kullanır. Bazı aminoasitleri ise üretemez. Bu aminoasitleri gıdalarla ve yiyeceklerle almak zorunluluğu vardır. Sağlıklı bir organizma için yiyeceklerle mutlaka organizmaya girmesi gereken bu aminoasitlere temel ya da esansiyel aminoasit demekteyiz. Bir tam yumurtada, olmazsa olmaz olan 9 temel aminoasit bulunmaktadır.

Organizmadaki bütün proteinlerin yapıtaşı olan bu 9 temel aminoasidin, insan vücudu için önemini şöyle sıralayabiliriz:

- Yumurta proteini, insan proteinlerine en yakın olan proteindir.
- Temel olan 9 aminoasitin tek kaynağı yumurtadır ve başka besinlerle vücudumuza giremezler.
- Lesitin temel bir aminoasit olarak yumurtada bulunan önemli yapıtaşlarından biridir. Sağlıklı bir cilt, tırnak ve saçlar için gerekli olan bir aminoasittir.

- Yumurtanın temel aminoasitlerinden biri de ‘kolin’dir. Kolin, karaciğer yağlanmasını önleyen, sinir iletilerini (asetilkolin olarak) kolaylaştıran ve bütün sinir sisteminin sağlıklı bir şekilde çalışması için şart olan bir aminoasittir.
- Tam bir yumurtada birçok doğal vitamin ve mineral de bulunmaktadır. Bütün bir yumurtada bulunan değerli vitamin ve minerallerin vücuda girmesi için, yumurtanın doğal bir şekilde az pişmiş olarak (trans yağlar oluşturmadan) tüketilmesi gerekmektedir.
- Rafadan veya kayısı kıvamında, suda haşlanmış olarak ya da bir tava içinde, düşük ateşte (kısa süre) saf tereyağı ile hafif karıştırıp (ateşi söndürüp ve tavanın kapağını kapatarak) kendi ısısında biraz yoğunlaşmasını bekleyerek yiyecek olursak, sağlığımız için gerekli ana besin maddelerini bozulmaksızın tüketiriz.
- Yumurtanın bağışıklık sistemini kuvvetlendirdiği de gösterilmiştir. Yumurtada bulunan temel aminoasitler bir proteinli hormon olan glukagon hormonunun salgılanmasını da sağlar.
- Glukagon hormonunun ve kuvvetli bir kahvaltıda bol protein yemenin faydalarını önceki bölümlerde açıklamıştık. Harvard Tıp Fakültesi Beslenme Bölümü’nde hazırlanan yeni beslenme önerilerinde de günde 2 yumurta tüketmenin sağlıklı olduğu bildirilmektedir.[185]

185 Willet W. et al. Eat, Drink and Be Healthy. Simon & Schuster Publish New York NY, 2001.

YUMURTA HAYAT KURTARIR!

Orta boy (50-60 gr) bütün ve pişmemiş bir yumurtada bulunan doğal vitamin, mineral, protein ve aminoasitlerin miktarları şöyledir:

Doğal vitaminler

→ Vitamin A: 243 IU

→ Vitamin B6: 0,07 mg

→ Vitamin B12: 0,6 mcg

→ Vitamin D: 17 IU

→ Vitamin E: 0,75 mg

→ Folat: 24 mcg

→ Lutein ve Zeaxanthin: 165 mcg (gözlerde nokta körlüğünü önler)

→ Riboflavin: 0,24 mg

→ Tiamin: 0,031 mg

Doğal mineraller

→ Çinko: 0,55 mg

→ Demir: 0,91 mg

→ Fosfor: 95 mg

Doğal protein ve aminoasitler

→ Alanine: 368 mg

→ Arginine: 411 mg

→ Aspartic asit: 665 mg

→ Choline (kolin):125 mg (karaciğer yağlanmasını önler)

→ Cystine: 136 mg

→ Glutamic asit: 838 mg

→ Glycine: 216 mg

→ Histidine: 155 mg

→ Isoleucine: 336mg

→ Leucine: 544 mg

→ Lysine: 457 mg

→ Methionine: 190 mg

→ Phenylalanine: 341mg

→ Proline: 257 mg

→ Protein: 6,3 g

→ Serinen: 486 mg

→ Threonine: 278 mg

→ Tryptophane: 83,5mg

→ Tyrosine: 250 mg

→ Valine: 430 mg

Yaşa ve mevsimlere göre yumurta tüketiminde bir farklılık olmalı mı? Bu konuda geçmişten gelen çeşitli önyargılar var. Mesela "Yazın sıcaklarda yumurta yenmez" gibi...

Benim önerim dört mevsim her sabah 2 yumurta yenmesi yönünde. Genel prensip olarak minimum 2 diyorum, fazlası da yenebilir. Yazın sıcak diyorlarsa tamam ama her sabah 1 tane olsun yenecek.

Ancak pişirme şekli çok önemli! Fazla pişirildiği zaman trans yağ meydana geliyor. İşte bu sebeple hiçbir zaman çok fazla pişirilmemesi gerekiyor.

Yumurtanın sarısında kolin diye bir madde var. Bu madde bizim sinir sistemimizde kullanılan asetilkolinin ana maddesidir. Kolin, aynı zamanda tek başına karaciğer yağlanmasını engelleyen bir maddedir. Bu yüzden

yumurta çok katı olmadan, hafif çevrilerek omlet şeklinde pişirilip yenmelidir. Rafadan haşlanarak da yenebilir. Bizim en önemli yemeklerimizden biri olan menemen de olabilir. Çılbır dediğimiz yoğurtlu, sarımsaklı yemeğimiz de çok sağlıklıdır. Ekmeksiz olduğu sürece istedikleri kadar yiyebilirler. Yumurtanın karaciğer yağlanmasını önlediğini bir kez daha vurgulamak istiyorum.

Yaş grupları ile değişen bir şeyler var mı? Bazı yaşlılar yumurtanın kendilerine dokunduğunu söylüyor.

Kesinlikle hayır. 7’den 70’e herkes kullanabilir. Fakat safra kesesi alınmış olanlara bazen dokunabiliyor. Yine de safra kesesi alınmış olanlar bunu yiyemez diye bir şey yok. Bütün vücut sağlıklı olunca yumurta dokunmaz. Ve yedikleri yumurta az pişmiş köy yumurtası olursa zararı olmaz, yararı olur.

Bir de yumurta bana dokunuyor, midem bulanıyor diyenler varsa mutlaka yumurta alerjisi, protein alerjisi veya gıda alerjilerine baktırsınlar. Eğer vücut onu istemiyorsa büyük olasılıkla gıda entoleransı gerçekleşmiştir. Ona baktırmalarını öneriyorum. Böyle bir şey meydana geldiyse birkaç ay uzak duruyoruz, vücut rahatlıyor. Daha sonra tekrar başlanabiliyor.

Özellikle çocuklara küçük yaşta yumurta yemeyi sevdirmek gerekiyor. İlkokulda bize öğrettikleri şöyle bir tekerleme vardı:

“Erken yatarım, erken kalkarım. Bir yumurtayı sütle çırparım. Bir dilim domatesle beyaz peynir, ikisi beraber ne hoş yenir. Yumurta için; gıt gıt

gıdak dersin. Sonra kaçıp gidersin... Yumurtanı folluktan, sıçan çekip almadan, hemen koşup alırız, sonra bakakalırız.”

Biz bunlarla büyüdük...

Çiğ yumurtayı da mesela şarkıcılar sesleri güzel olsun veya sesleri açılsın diye yerler. Diğer yandan mikrop var diye birçok kişi çiğ yumurtadan uzak duruyor. Bu konuda neler söyleyebiliriz?

Çiğ yumurta en doğal hali olduğu için içindeki aminoasitler, kolinler, Omega-3’ler hiç müdahale edilmeden vücuda giriyor. Bu yüzden çok faydalı. Yumurtanın çiğ hali, büyüme ve gelişme çağındaki çocukların beyin, adale, göz, kulak, sinir sistemi, böbrek, kalp kısaca tüm vücut gelişimi için son derece önemli. Ergenlik çağında da çok önemli. Yaşlılarda da vücut direncini artırır, alerjiyi ve sık sık hastalanmayı önler.

Sağlıklı tavuğun yumurtasında korkulacak bir şey yok, iyidir. Ancak yumurtayı elleyenlerin ellerinin temiz olması lazım. Yumurtanın temizlenmesi de önemli. Eğer dış yüzeyinde tavuk dışkıları varsa, mutlaka yıkayıp kurulamak gerekir. İşte çiğ yumurta tüketirken dikkat edilecek en önemli nokta budur!

Halk arasında yumurta kısırlık yapar, yumurtalık kanserine neden olur gibi söylentiler de var...

Bilakis, yumurtanın sarısında bulunan yüksek miktardaki Omega-3 yağlarının polikistik over sendromunu, premenstürel sıkıntıları yani adet

dönemi sıkıntılarını[186] ve kısırlığı önlediği gösterilmiştir.[187]

[186] Harel Z.,et al. Supplementation with Omega-3 polyunsaturated fatty acids in the management of dysmenorrhea in adolescents. Am J Obstet Gynecol, 1996;174(4):1335-8.
[187] Puri BK. et al. the natural way to beat depression. The ground breaking of EPA to change your life. Holder & Stoughton Publish Great Britain, 2005.

Bebeklerin beslenmesinde anne sütünün önemi de, Omega-3 içeriğinin fazla olmasından kaynaklanmaktadır.[188]

[188] Simopoulos A P. et al. Egg yolk as a sourc of long-chain polyunsaturated fatty acids in infant feeding. Am J Clin Nutr, 1992;55:411-414.

Ancak yumurtayı fazla haşlarsak, etrafı yeşil olursa veya fazla kavrularak pişirilirse trans yağa dönüştüğü için tehlikeli olabilir! Yumurta, yumurta olmaktan çıkıyor o zaman. Trans yağın kanserojen olduğunu biliyoruz...

Ayrıca yumurta tozu ve pastörize yumurta da çok tehlikeli! Çünkü o durumlarda da yumurtanın doğallığı kayboluyor. Yani yumurta tüketirken hem taze ve doğal olmasına hem de pişirme usullerine dikkat edilmesi gerekiyor. Özgür tavuk yumurtası olması, yani çayırlarda gün ışığında serbestçe dolaşan, börtü böcek ve solucan yiyen tavukların yumurtalarının tüketilmesi her zaman yararlıdır.

Bu konuda bilimsel araştırmaları ile bilinen Girit kökenli bilim kadını Artemis P. Simopoulos’un araştırmaları önemlidir. Simopoulos, anavatanı olan Girit’te bir çiftlikte büyümüş, daha sonra ABD’ye yerleşmiş bir bilim kadınıdır. Girit’teki çiftliğini ziyarete gittiğinde buradaki serbest dolaşan tavuk yumurtalarını laboratuvarına getirmiş ve marketten aldığı kapalı ortamlarda yetişen tavuk yumurtaları ile karşılaştırmıştır.

Sonuç olarak, özgür tavuk yumurtasının sarısında yüksek oranda Omega-3 bulunduğunu ilk kez bilimsel olarak göstermiş ve bildirmiştir. Bu konuları içeren birçok çalışması ve kitapları bulunmaktadır.[189], [190]

[189] Simopoulos A P. et al. N-3 Fatty Acids in Eggs from Range-Fed Greek Chikens. New Eng J Med 321 1989,1412.
[190] Simopoulos A P. et al. The Omega Diet: The Lifesaving Nutritonal Program Based on the Diet of the Island of Crete. HarperCollins Publish New York, NY, 1999.

Avrupa Birliği şartnamelerinde, yumurta paketlerinin üzerinde ‘gün ışığında, serbest dolaşan tavuk yumurtası’ ifadesinin bulunması zorunluluğu vardır.

Onbirinci Bölüm
KIRMIZI ET İLE İLGİLİ DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR!

Türk toplumu kırmızı etten de mahrum kaldı! Ayrıca son zamanlarda kırmızı et yerine hindi eti tavsiye ediliyor. Bu konu hakkında ne düşünüyorsunuz?

Açıkçası özgür dolaşan hayvanların kırmızı eti de, tavuk ve hindinin eti de sağlıklıdır.[191] Bu bağlamda en sağlıklı kırmızı et kuzu, keçi ve av hayvanlarının etleridir.[192]

191 Crawford MA. Fatty-acid ratios in free-living and domestic animals. The Lancet, 1968;1:1329-33.
192 Simopoulos A P. et al. W-3 fatty acids in the prevention-management of Cardiovascular disease. Can J Phhysio Pharmacol,1997;75:234-239.

Bizim kırmızı etlerimiz zaten sağlıklıdır. Ancak pişirilme şekliyle biz bunları bozarsak kanserojen etkileri oluşur. Şnitzel haline sokmak, una veya sosa bulayıp kızartmak, lüzumsuz katkı maddeleri kullanmak kanserojen hale getirir.

Ama ızgarada sade olarak pişirdiğimiz veya yemeklerde kullandığımız kuzu eti, evde yaptığımız kıymalı köfte, sağlıklı bir şekilde pişirilirse hiçbir zaman kanserojen değildir.[193] Etler yandığı zaman karbonlar meydana gelir ki zararlı ve kanserojen olan da budur.

193 Simopoulos A P. et al. The return of W-3 Fatty Acids Into the Food Supply. Land-based Animal Food products and Their Health and Effects. World Rev Nutr Diet. Basel, Karger, 1998, vol.83.

Sakatatları öneriyor musunuz?

Ben sakatatları tavsiye ediyorum. Hem bol miktarda protein içerirler hem de fiyatları düşüktür. Sakatlar D vitamini ve demir bakımından zengindir. Özellikle karaciğerin ve yüreğin çok fazla D vitamini içerdiğini söyleyebilirim. Serbest, özgür dolaşan bütün hayvanlarda ayrıca Omega-3 vardır. Yani kuzu böbreği, dalağı, beyni, karaciğeri, yüreği vb sakatatlar rahatlıkla yenebilir.

ÇIĞKÖFTE DE SAĞLIKLI VE LEZZETLI BIR ET YEMEĞIDIR

Lahmacun ve çiğköfte serbest mi?

Lahmacun yenebilir. Kilo vermek isteyenler bile az miktarda olduğu sürece yiyebilir. İnce hamuru karbonhidrat; kıyması protein; soğanı, maydanozu ve domatesi de sebzedir. Lahmacun dengeli ve sağlıklı bir besin kaynağıdır, çekinmeden tüketebiliriz.

Şanlıurfa usulü bulgurlu çiğköfte de sağlıklı ve lezzetli bir et yemeğidir. Çiğköftenin sağlıklı olmasının sebebi işlenmemiş olması ve baharatlarla,

ince bulgurla yoğrulmuş olmasıdır. Mercimekli köfte de sağlıklı besinlerdendir.

Elazığ'ın içli köftesi de haşlamadır, kızartma değildir. Son derece sağlıklıdır. Dışı bulgurdur; içi ceviz, ceviz yağı, soğan ve ettir.

Et, gut hastalığına neden olur mu?

Bilinenin aksine kandaki ürik asidi et yemek yükseltmiyor, yani gut hastalığının nedeni etli yiyecekler değil de şeker gibi aşırı miktarda tüketilen karbonhidratlardır. Christian B. Allan ve Wolfgang Lutz, *Life Without Bread (Ekmeksiz Hayat)* kitabında bu konuyu grafiklerle açıklıyorlar.[194]

194 Allan BA., et al. Life Without Bread. How a LoCarbohydrate Diet Can Save Your Life. Discover how a low carb./high pretien diet can prevent-and even cure-herat disease, diabetes, and gastrointestinal disorders. Learn how to feel better and live longer by changing the way you eat. Develop strategies to transition from high-tolow-carb. nutrition.McGraw-Hill books. New York, NY 2000.

Ürik asit yüksekliğini, şeker ve kötü karbonhidratlar yani yüksek glisemik indeksli karbonhidratlar yapıyor. Ürik asit metabolizması, şeker metabolizmasına bağlıdır. Şeker metabolizması bozulunca, ürik asit metabolizması da bozuluyor. Şeker metabolizması, düşük glisemik indeksli karbonhidratlarla düzelince, ürik asit değerleri de doğal olarak düzeliyor. Hemen ilaca saldırmak, işleri daha da karmaşık bir duruma sürüklüyor. Önemli olan kilo vererek insülin düzeyini düşürmek. Böylece metabolik bozukluklar da düzeliyor.

Lutz ve Allan, geniş kapsamlı araştırmalarını anlattıkları kitaplarında, aynı zamanda aşırı karbonhidrat yenilen bir yemekten sonra, kalp krizi geçirenlerin, yağlı yemeklerden sonra kalp krizi geçirenlere oranla %75 daha fazla olduğunu da bildiriyorlar.[65] Aşırı karbonhidratlı yemeklerden

sonra, aşırı miktarda insülin hormonunun salgılanması, kalp krizini tetikliyor. Oysa daha önce de bahsettiğimiz gibi, yağlı yiyecekler aşırı miktarda insülin salgılatmıyorlar. İnsülin, sempatik sinir sisteminin en güçlü uyarıcısıdır, unutmayalım!

KIRMIZI ET KILO VERMEYI BAŞLATIR,
ZAYIF VE DINÇ KALMAYI SAĞLAR

Kırmızı et proteinlerinin insan vücudu için ne gibi faydaları var?

İnsan vücudunun birçok açıdan hayvansal proteine ihtiyacı vardır. Kırmızı et proteinleri, sağlıklı beslenme açısından doğal ve yoğun protein kaynağıdır.

Kırmızı et proteinlerinin faydalarını şöyle sıralayabiliriz:

- Glisemik indeksleri sıfır olan (doğal beslenmiş hayvanların) kırmızı et proteinleri, önceki bölümlerde işaret ettiğimiz gibi kilo vermeyi başlatır, zayıf ve dinç kalmayı sağlarlar.
- Vücudumuzda, katabolizma (yıkılma) ve anabolizma (yeni hücre yapımı) gibi fizyolojik döngünün sağlanmasında proteinler başrolü oynarlar.
- Kasların gelişmesini, yıkılan dokuların yeniden yapımını ve onarımını sağlarlar. Sinir dokularının yapımını, gelişmesini sağlarlar.
- Antikor yapımını artırarak bağışıklık sistemini güçlendirirler.
- İnsülin ve glukagon gibi hormonların ana maddeleridir.

- Proteinlerin en önemli fonksiyonlarından başka biri de, karaciğer yağlarının yıkılması için gerekli olan glukagon hormonunun yapımını artırmalarıdır.
- Glukagon hormonunun etkisi ile karaciğerde birikmiş olan yağların yıkılarak enerji için kullanıldığını daha önceki bölümlerde anlatmıştık.
- Glukagon hormonu salgılandığı sürece, insülin hormonu yapımı durur, tokluk hissi uzun süre devam eder ve acıkma hissi gelişmez.
- Kırmızı et kolesterolü yükseltmez (doğru pişirildiği zaman) bilakis yükselmesini önler. Karaciğer yağlanmasını önler, düzeltir ve sonuç olarak da kan yağları normalleşir.

Peki, o zaman neden "Kırmızı etler kansere neden olur" deniyor?

Kanser nedeni olan trans yağlardır. Kırmızı etin kanser yaptığını bildiren çalışmaların yapıldığı ABD gibi ülkelerde, ülkemizde olduğu gibi, kuzu, keçi, koyun ve dana etleri tüketilmez. ABD'de aşırı miktarda sığır ve domuz eti tüketilir. Sığır ve domuzların beslenmeleri, kesilmeleri (kan akıtılmaz), etlerinin saklanıp pişirilme ve de tüketilme yöntemleri de tamamen bizim yöntemlerimizden farklıdır.

Hayvanlarımızın kanı akıtılarak kesilmesi, etlerimizin hazırlanması ve pişirme yöntemlerimiz onlardan tamamen başkadır. Ülkemizde (kıyma şeklinde) son derece az miktarda sığır eti tüketilir.

Kırmızı etin kanser yaptığı bildirilen ülkelerde, kırmızı et olarak daha çok iri sığırlar, buffalolar tüketilmektedir.

Bu tür hayvanların etlerinin özelliklerini ve kansere sebep olma nedenlerini şöyle sıralayabiliriz:

- Hayvanlar, kanları akıtılmadan değişik bir yöntemle öldürülür.
- Stilbestrol hormonu (büyüme ve yağlanma hormonu) ile yağlandırılıp, geliştirilmişlerdir.
- Suni yemlerle beslenmişlerdir.
- Yaşlı, iri sığır, buffalo ve domuzların etleri içinde oluşmuş olan ‘stearik asit’ ve trans yağlar asıl kanser nedenidir.
- Ayrıca ülkemizdekinin aksine, bu hayvanların etleri iki üç parmak kalınlığında kesilip, yarım kilo olarak mangalda ya da sıvı yağda kızartılarak yemeye hazırlanırlar.
- Mangalda ya da sıvı yağda kızartma sırasında yüksek ısı nedeni ile ‘stearik asit’ten fazla miktarda trans yağlar oluşur.
- İşte asıl kanser nedeni, bu kırmızı etlerin hazırlanış ve pişirilmeleri sıralarında fazla miktarda oluşan, doğallıklarını kaybetmiş ve bozulmuş olan trans yağlardır. Kırmızı etlerin kendisi kanserojen değildir. Trans yağların kansere sebep olduklarını önceki bölümlerde ayrıntılı bir şekilde açıklamıştık.

Bu nedenleri göz önüne aldığımızda, bilinenin aksine ülkemizde kırmızı etlerden korkmamız gerekmez. Genç hayvanların, işlem görmemiş kırmızı etleri sağlıklıdır, tüketilmesinin sakıncası yoktur.

Kilo vermek ve de verdiğimiz kiloda kalmak istiyorsak, her gün 4-5 kalem kuzu pirzolası, dana biftek, bonfile ya da etli sulu yemekleri (hiç olmazsa bir

öğünde) korkmadan, suçluluk hissetmeden rahatlıkla tüketmeliyiz. Kırmızı etlerin sağladıkları demir, protein ve vitaminler bağışıklık sistemimizi kuvvetlendirerek sık sık hastalanmamızı da önlerler.

Ülkemizde en lezzetli yiyeceklerimiz arasında bulunan, doğallığını kaybetmemiş olan kırmızı et çeşitlerinden biri pastırmadır. Bu bağlamda, açık havada, gün ışığında dağlarda koşan, özgür olarak çayırlarda beslenen keçi ve diğer av hayvanlarının etleri de son derece sağlıklıdır. Ancak salam, sosis, sucuk gibi işlem görmüş şarküteri etleri, fazla miktarda nitrat içerirler. Kızartılarak tüketilen bu etlerde aşırı miktarda trans yağ meydana gelir. Trans yağlarla birlikte, aşırı miktarda nitrat tüketilmesi kanser nedenidir.

HER GÜN EN AZ BIR ÖĞÜN ET YEMELI

Peki, et hangi sıklıkta yenebilir?

Herkes, her gün en az bir öğün et yemeli. Etten korkmalarına gerek yok. Hindi eti sağlıklıdır diyorlar. Peki, kırmızı etle hindi eti arasında ne fark var? Hiçbir fark yok. İkisinde de kolesterol var, eğer kolesterole taktılarsa. Akdeniz mutfağı en sağlıklı mutfaktır. Yahni gibi tencerede yaptığımız etleri istediğimiz kadar yiyebiliriz. Bamyada kuşbaşı et, sebze yemeklerinde kıyma kullanmanın hiçbir sakıncası yok. Bonfile, pirzola gibi etleri de düşük ısıda ızgarada pişirmenin sakıncası yoktur.

Ancak tavuk suyu ve et suyu adı ile satılan paketli tabletleri alıp kullanmamak gerekir, tehlikeli ve sağlığa zararlı olan işlem görmüş yiyeceklerdir.

Ayrıca hamsiyi una bulayıp kızartmak da kanserojendir. Buğulamayı tercih etmeliyiz. Sağlıklı pişirme şekilleri ızgara, buğulama ve fırında pişirmedir.

Kırmızı et, tavuk veya balıkları, plastik poşet içinde veya alüminyum folyoya sararak pişirmek de oldukça zararlı! Çünkü plastik poşetlerdeki polikarbonlar, alüminyum folyodaki alüminyumlar vücuda giriyor. Alüminyum vücuttan atılamıyor ve Alzheimer nedeni olduğu biliniyor. Alüminyum folyoyu çok gerekli durumlarda soğuk yemekleri buzdolabına koyarken üstünü örtmek için kullanabiliriz, ancak kesinlikle yemeğe değmemelidir!

Ayrıca konserve gıdalara da karşıyım. Hem içinde katkı maddesi olduğu için hem de konservelerin de içi alüminyum olduğu için. Alüminyum kutularda saklanan besinler de oldukça sağlıksızdır. Dolayısıyla konserve salçaya da karşıyım. Ama evde yaptığımız salçaların kullanılmasında herhangi bir sorun yok. Salçanın faydaları da vardır üstelik.

Yeni piyasaya çıkartılan, poşette konserve balıklarda da durum aynı! Poşetlerin içi alüminyum, üstelik ya ayçiçeği ya da mısırözü yağı içinde... Ton balığının kendi yağı alınmış, en sağlıklı yağ olmasına rağmen neden alınmış? Çünkü balığın yağı yani Omega-3 çoklu doymamış yağ olduğu için kolay bozuluyor, hemen okside olabiliyor ve raf ömrü kısalıyor!

Et veya balıkları kendiniz evde cam kavanozlarda, katkısız doğal usullerle konserve yaparsanız bir zararı yok. Camda her şeyi saklayabilirsiniz.

Onikinci Bölüm

ZAYIFLAMANIN VE ZAYIF KALMANIN ANAHTARI: KURUYEMİŞLER

Yağlı olan fındık, fıstık, ceviz, badem vb kuruyemişler nasıl oluyor da zayıflatıyor? Bu yiyecekler kilo aldırmaz mı?

Kuruyemişler kilo aldırmaz. Fındık, fıstık, ceviz, badem vb kuruyemişler, glisemik indeksleri düşük (0-20) olduğu için kilo aldırmazlar, aksine kilo verdirirler. Aynı zamanda, kabak ve ayçiçeği çekirdekleri de kilo aldırmaz.

Kuruyemişler, doğal olan Omega-3, Omega-6, Omega-9, ayrıca birçok aminoasit ve yoğun bitkisel protein kaynağıdırlar. Doğanın vitamin ve mineral deposu olarak kabul edilirler.

Örneğin 100 gr yerfıstığının (bir ince belli çay bardağı kadar) içerdiği besin türleri ve değerleri şaşılacak kadar zengindir. Yerfıstığı aslında fıstık değildir ve baklagiller ailesindendir. Bu nedenle bazı kişilerde alerji nedeni olabilir. Acımış durumda ve küflü olanlarını tüketmemek gerekir.

100 gr çiğ (kavrulmamış) yerfıstığında bulunan besin, yağ, mineral ve aminoasit değerleri şöyledir:

Besin değerleri

→ Toplam kalori: 594

→ Karbonhidrat: 25,35 gr

→ Lif: 9 gr

→ Lipid: 51,45 gr

→ Posa: 4,15 gr

→ Protein: 17,30 gr

Toplam asit değerleri

→ Doymuş yağ asitleri: 6,899 gr

→ Çoklu doymamış yağ asitleri (Omega-3 ve Omega-6): 10,768 gr

→ Tekli doymamış yağ asitleri (Omega-9): 31,395 gr

Mineraller

→ Bakır (Cu): 1,279 mg

→ Çinko (Zn): 3,80 mg

→ Demir: 3,70 mg

→ Fosfor (P): 435 mg

→ Kalsiyum (Ca): 70 mg

→ Magnezyum: 225 mg

→ Manganez (Mn): 1,937 mg

→ Potasyum (K): 597 mg

→ Sodyum (Na): 12 mg

Aminoasitler

→ Alanine: 0,806 gr

→ Arginine: 2,242 gr

→ Aspartic asit: 2,056 gr

→ Cystine: 0,287 gr

→ Glutamic asit: 4,423 gr

→ Glycine: 1,064 gr

→ Histidine: 0,480 gr

→ Isoleucine: 0,744 gr

→ Leucine: 1,371 gr

→ Lysine: 0,712 gr

→ Methionine: 0,228 gr

→ Phenylalanine: 0,953 gr

→ Proline: 0,875 gr

→ Serine: 0,917 gr

→ Threonine: 0,597 gr

→ Tryptophan: 0,264 gr

→ Tyrosine: 0,676 gr

→ Valine: 0,934 gr

Vitaminler

→ Vitamin A: 15 IU

→ Vitamin B6: 0.296

→ Vitamin C (total ascorbic asit): 0,4 mg

→ Folat: 50 mcg

→ Niacin: 4,700 mcg

→ Pantothenic asit: 1,205 mcg

→ Riboflavin: 0,200 mcg

→ Tiamin: 0,200 mcg

KURUYEMİŞLER SAĞLIKLI KALORİ İÇERİR

Kuruyemişler vücuda ne şekilde fayda sağlıyor?

Harvard Tıp Fakültesi'nde yapılan kapsamlı bir çalışmada, karışık kuruyemişlerin faydaları gösterilmiştir. Haftada 4-5 kez, bir su bardağı

kadar karışık kuruyemiş tüketen 85.000 sağlıklı hemşire 16 sene boyunca izlenmiş ve bu hemşirelerde şeker hastalığı riskinin anlamlı bir şekilde azaldığı bildirilmiştir. Aynı şartlarda izlenen kontrol grubunda, yani hiç kuruyemiş tüketmeyen hemşirelerde ise, şeker hastalığı riskinin anlamlı şekilde artmış olduğu gösterilmiştir.[195]

195 Kris-Etherton PM, et al. The effects of nuts on coronary heart disease risk. Nutr Rev 2001;59:103-11.

Kuruyemişleri çerez olarak değil de, düşük glisemik indeksli (0-20) olduklarından dolayı, büyüme çağındaki çocukların, gençlerin, gebelerin ve kilo vermek isteyenlerin önemli bir besin kaynağı olarak tüketmeleri çok önemlidir.

Kuruyemiş tüketen gerek Tip-1, gerek Tip-2 diyabet hastalarının, kan şeker kontrolleri daha rahat olmakta ve insülin ihtiyaçları da azalmaktadır.

Yüksek glisemik indeksli gıdalar, şekerli içecek, meyve ve meyve suları gibi (aşırı früktoz yani meyve şekeri içeren) yiyecek ve içecekler aşırı miktarda tüketilmediği takdirde, çocuklarımızın karaciğerleri yağlanmaz.

11-15 hatta daha küçük yaşlarda göbekleri çıkmaz ve göbekleri önde dolaşmazlar. Bu şekilde beslendikleri takdirde, kilo almazlar ve aldıkları fazla kiloları da rahatlıkla vererek, sağlıklı büyür ve gelişirler.

Çocuklarımızı küçük yaştan itibaren sevdikleri, istedikleri ve merak ettikleri bir spora başlatmamız şarttır. Ana babaların en önemli görevlerinden biri de budur. “Ye kızım ye, ya da ye oğlum ye!” diye çocukları yemeye zorlamak doğru değildir.

Sabah kahvaltısında ekmek yerine bir çay bardağı fındık, fıstık yiyin, diyorsunuz. “Çok fazla kalori aldım, bu kaloriyi yakamazsam ne

olacak?" diyen birçok insan var. Bu konuda biraz daha açıklama yapabilir miyiz?

Artık kalori hesabı yapılmıyor. Kaloriyi kafaya takmamamız gerekiyor. Yüksek glisemik indeksli boş ve toksik karbonhidratlara bağlı kalori, yağ yapar sadece... Kan şekerini hızlı yükselten karbonhidratlarda boş kalori vardır. Boş kalori tehlikelidir ve toksiktir. Daha önceki bölümlerde bu konuya değinmiştim. 1970'lerde Massachusetts Institute of Technology'de bir doktor fast-food için 'boş kalori' ifadesini kullanmıştı.

Tok kaloriler ise faydalıdır. Tok kalori fındık, fıstık, ceviz, badem gibi yiyeceklerde vardır. Boş kalori ile tok kalori arasındaki farklar, aynen sağlıklı ve sağlıksız yağlar arasındaki farklar gibidir.

Biz insanların hastalanmamasını ve ilaç kullanmamasını istiyoruz. Bu konuda Sir William Osler'in, *"En iyi hekim, hastasına ilaç vermeyen hekimdir"* sözünü tekrar hatırlatmak isterim.

Benim de hep arkasında durduğum bir sözüm var: *"Hastalık tedavi edilmeyecek, hasta tedavi edilecek."* Oysa herkes hastalığı tedavi ediyor. Tedavi yöntemi hastalık tespit edildikten sonra kişisel olmalıdır. Kalori diyetleri ülkemizde 1968 yılından itibaren var. Günümüzde değişen normlar artık bunun doğruluğunu yitirdiğini gösteriyor. Daha doğrusu hesaplama yapılırken az önce bahsettiğim boş kalori ve tok kaloriler birbirinden ayrılmalıdır.

Peki, kuruyemişleri çok pahalı bulanlara ne tavsiye edersiniz?

Ceviz, fındık, badem, fıstık vb kuruyemişleri mevsiminde taze kabuklu olarak alıp, evde kurutarak ekonomik bir şekilde kullanabilirler. Bugün, yerli kabuklu cevizin kg fiyatı: 8-10 TL, fındığın kg fiyatı: 5-6 TL'dir. Yani isteyince her şey uygun fiyata bulunabiliyor.

Onüçüncü Bölüm
4 MEVSİM KARATAY DİYETİ

Mevsimlere özel önerileriniz var mı?

Karatay Diyeti, sağlıklı beslenme ve yaşam biçimi olarak dört mevsim rahatlıkla uygulanabilir. Burada dikkat edilecek en önemli nokta, her mevsim doğal olarak yetişen taze yiyecekleri tercih etmek. Aşağıda verdiğim önerileri, herkes kendine göre genişletebilir.

İlkbahar

- Otların yeşerdiği ve ot yemeklerinin en lezzetli olduğu bu dönemde kazayağı, kuzukulağı, hodan, ebegümeci, ısırgan, radika, turpotu, semizotu gibi sağlıklı otları etli, zeytinyağlı, yoğurtlu veya yumurtalı olarak tüketebilirsiniz.
- Ağaçların çiçek açtığı, tabiatın bizlerle tüm renklerini paylaştığı bu dönemde açık havada yürüyüş süresini uzatabilirsiniz.

- Erik ve çilek gibi düşük glisemik indeksli meyvelerin şimdi doğal mevsimi. Canınız isterse yiyebilirsiniz.
- Taze bakla bahar mevsiminin en güzel sebzelerinden... Zeytinyağlı olarak pişirebilir, bol dereotu ve yoğurtla yiyebilirsiniz.
- Enginarlar da artık oluyor. Taze olarak alıp haftada 2-3 gün yemeğini yapabilir ya da salata şeklinde tüketebilirsiniz. 0 glisemik indeksli olduğu için karaciğerimiz enginarı çok seviyor. Arzu edenler taze taze alıp, sonbahar ve kış mevsimlerinde de enginar yemek isterlerse, derin dondurucuda muhafaza edebilirler.

Yaz

- Şimdi domates, biber, salatalık gibi en sevdiğimiz sebzelerin doğal mevsimi. Her sofrada bulundurabilir, doya doya yiyebilirsiniz. Yaz sofralarından çoban salatasını eksik etmeyin!
- Taze fasulye, bamya, bezelye, kabak, patlıcanın da zamanı. Zeytinyağlı veya etli yemeklerini yapabilir, afiyetle yiyebilirsiniz.
- Böğürtlen, yabanmersini, ahududu gibi orman meyveleri, ayrıca kayısı ve şeftali de şimdi olgunlaşıyor. Onların da glisemik indeksleri düşük. Günde bir porsiyon serbest.
- Ağustos ayında badem ve fındıklar oluyor. Kabuklu taze badem ve fındık alıp, evde güneşte kurutup, yemek istediğiniz zaman kabuğunu temizleyip yiyebilir, bu şekilde bademi ucuza mal edebilirsiniz. Ayrıca süt fındık ve badem yemeyi ihmal etmeyin.

- Yazın güneş büyük nimet... Bol bol D vitamini depolayın!

Sonbahar

- Yaz mevsiminde yetişen sevdiğiniz sebzeleri kışın da tüketmek isterseniz, derin dondurucuda muhafaza edebilirsiniz.
- Sonbahar balık mevsimi... Doğal deniz balıklarından isterseniz her gün bir-iki öğün yiyebilirsiniz.
- Şimdi pırasa da çıkmaya başladı. Salatasını ya da yemeğini sofranızdan eksik etmeyin. Kerevizler de şimdi çok lezzetli olur. Çiğ olarak rendeleyip, kararmaması ve hazmının rahat olması için limon suyu ile karıştırdıktan sonra, yoğurt ve ceviz ilave ederek yiyebilirsiniz.
- Kızılcık, alıç, hünnap, üvez gibi düşük glisemik indeksli orman meyvelerinden günde bir porsiyon yiyebilir, vitaminlerinden faydalanabilirsiniz.
- Amasya veya köy elmalarının da şimdi zamanı. Elma yemek istediğinizde, bunları tercih edebilirsiniz.
- Bağbozumu zamanı yüksek glisemik indeksli üzümü, sirke yaparak değerlendirebilirsiniz. Üzüm, sirke olunca düşük glisemik indeksli hale gelir.
- Eylül ayında Antepfıstıkları dalından toplanıyor. Taze kabuklu alınca fiyatı çok uygun oluyor (kg: 10-15 TL). Evde en dış kabuklarını temizleyip, güneşte kurutup, yemek istediğiniz zaman kabuğunu kırıp temizleyip yiyebilirsiniz. Bu şekilde de fıstığı ucuza mal edebilirsiniz.
- Cevizler de ekimde olgunlaşıyor. Onları da unutmayın!

- Domates, salatalık, acur ve biber turşusu seviyorsanız, evde az tuzlu ve bol sirkeli turşunuzu kurabilirsiniz.
- Şimdilerde kestane de olmaya başladı ama içinde bol nişasta olduğu için, kilolular sakınacaklar! Kilo problemi olmayanlar ve günde 5 km. yürüyenler, az miktarda yiyebilir.
- Sonbahar yağmurlarında yürüyüş yaparak, üzerinizde biriken stresi boşaltabilirsiniz.

Kış

- Şimdi lahanagiller zamanı. Anti-kanser ve düşük glisemik indeksli lahana, karnabahar, brokoli gibi sebzeleri ister çiğ ya da az haşlayarak yiyebilir isterseniz az tuzlu, bol sirkeli (doğal fermantasyon sirke) turşularını yapabilirsiniz.
- Balkabağı da çıktı. Onu şekersiz olarak pişirebilir, bol cevizle tüketebilirsiniz. Emin olun şekersiz kabağı daha çok seveceksiniz.
- Özgür dolaşan tavuk veya horozlardan alıp, pişirerek çorbasını yapabilirsiniz. Soğuk kış günlerinde hem içinizi ısıtır hem de bağışıklık sisteminizi güçlendirir.
- Kışın bağışıklığınızı güçlü tutmak için D vitamini ölçümlerini de ihmal etmeyin. Gerekirse takviye alın.
- Şimdilerde zeytinler de hasat edilmeye başlandı. Taze zeytin alıp, evde az tuzlu olarak kırma veya sele usulü hazırlayabilirsiniz.

DÖRT MEVSİM BUNLARA DİKKAT!

- Sabahları kuvvetli ve proteinli kahvaltı yapılması şart!

- Öğünler arasında en az 4-5 saat geçmesine dikkat edilmelidir.
- Günde 3 öğünden fazla yemek yenilmemeli, ara öğünler kalkmalıdır.
- Öğünler arasında bol limonlu su, limonlu şekersiz çay ve ayran içilebilir.
- Her gün 2-3 litre sıvı almaya dikkat edilmelidir.
- Akşam saat 20:00'den sonra hiçbir şey yenilmemelidir.
- Her gün veya akşam en az 40-60 dakika yol yürümeli ya da en az 40-60 dakika sevilen bir fizik aktivite yapılmalıdır.
- Kabız olmamaya dikkat edilmelidir. Doğal yiyeceklerle her gün iki kez yumuşak bir şekilde büyük abdeste çıkılmalıdır.
- Yaz ya da kış aylarında normal şartlarda kanda D vitamini düzeyinin en az 50 ng/ml'nin üstünde olması gerekir. Kanser hastalarında 70 ng/ml olması önerilmektedir.
- Sağlıklı doğmamızda, büyümemizde, ürememizde ve de yaşamamızda gerekli (olmazsa olmaz) olan; sıvıyağ ve doğal yiyeceklerde bulunan Omega-3, Omega-6 ve Omega-9 yağları doğallıkları bozulmadan tüketilmelidir.
- Doğal ve bozulmamış olan Omega-3 yağlarının gıdalarla alımı artırılmalı. Bütün işlenmiş ve hazır yiyeceklerde bulunan, bozulmuş Omega-6 ve trans yağların tüketilmeleri bilinçli bir şekilde azaltılmalıdır.
- Yapılan bilimsel araştırmalar, çok az yağ ya da yağsız gıdalarla beslenenlerde kolesterolün azalmadığını, aksine yükseldiğini göstermiştir. Çok az yağ yiyen ya da yağsız gıdalarla beslenenlerin de kilo veremedikleri gibi, aksine kilo aldıkları da

görülmüştür. Sağlıklı yağlar; hayvansal katı yağlar, doğal tereyağı, soğuk sıkım sızma zeytinyağı, Omega-3, fındık ve ketentohumu yağlarıdır.

- Sağlıklı kilo vermek ve de sağlıklı kilomuzda kalarak; dinç, hayat dolu ve enerjik yaşamak istiyorsak, düşük glisemik indeksli karbonhidratları, bozulmamış yağları ve sağlıklı proteinleri tüketmek gerekir.
- Vücut yağlanmasını önlemek ve bozulmuş kan yağlarını normalleştirmek amacı ile mutlaka doğal tereyağı ve sağlıklı sıvı yağlar tüketilmelidir. Doğal balıkyağı Omega-3 ve kolesterol, bütün hücre zarlarımızın temel yapı maddeleridir.

RAMAZAN’DA DA KARATAY DİYETİ

Ramazan ayında pek çoğumuz sahura kalkmadan oruca niyetleniyoruz. Bunun sağlık açısından ne gibi artı ve eksileri var? Sağlıklı bir sahur sofrasında neler olmalı?

Sahur kahvaltı gibidir. Kahvaltı 24 saat içinde en önemli öğündür. Son derece kuvvetli, sağlıklı ve doyurucu olmalıdır. Mutlaka sağlıklı ve güçlü protein, sağlıklı yağ ve karbonhidratlar yenmelidir. Sağlıklı protein olarak yumurta, peynir ve yoğurt yenebilir. Sağlıklı karbonhidrat olarak da fındık, fıstık, ceviz, badem ve kuru meyveler tercih edilebilir. Sağlıklı yağlar olarak da tereyağı ve zeytinyağı kullanılabilir. Örneğin tereyağında pişirilmiş iki yumurta, bir avuç içi kadar beyaz peynir, yanında bir çay bardağı kadar ceviz içi, 10-15 zeytin yenebilir. Ya da bir avuç içi kadar Ramazan pidesi

içine peynir, domates, salatalık vb eklenerek 10-15 zeytin ile birlikte yenebilir.

Yanında bol süt, çay (şekersiz), ayran içilebilir. Bir kahve fincanı (Türk kahvesi) taze sıkılmış meyve suyu karbonhidrat (früktoz) ve günlük C vitamini kaynağı olarak yeterli olacaktır. Fazlasına gerek yoktur. Ayrıca tatlı, bal, reçel gibi yüksek glisemik indeksli karbonhidratlar yenmemelidir. Aç kalınarak, sahura kalkmadan oruç tutmak son derece sakıncalıdır. Kişiler kilo verseler bile (Ramazan'da bazı kişiler kilo vermek amacıyla oruç tutmaktadır), bu doğru değildir ve son derece sakıncalıdır. Aç kalarak kilo verilmiş olsa bile daha sonra fazlasıyla geri alınmaktadır. Bilimsel olarak, bu olay karaciğer ve pankreası yorup, yağlandırdığı için sağlığa zararlı olmaktadır. Bilimsel çalışmalar, ileri yaşlarda ortaya çıkan 'dejeneratif hastalıkların' tümünün artık karaciğer ve pankreas yağlanması sonucu, bu organların normal olarak çalışamadıklarından kaynaklanmakta olduğunu göstermiştir.

İftar sofralarımızın da olmazsa olmazı hepinizin bildiği gibi pidedir. Önce pide kuyruklarına girer, sıcacık pide ile evimize döner, soğumaması için özen gösteririz. İftar vaktinde de tereyağını pide ile buluşturarak, afiyetle yeriz... Hatta yedikçe yemek isteriz. Peki, neden böyle bir şey yapmak bizi mutlu eder?

İftarda bir avuç içi kadar sıcak pide ile doğal köy tereyağı sağlıklı bir şekilde yenebilir. Pidenin glisemik indeksi 100 olduğu için, aniden kan şekerini yükseltir ve yemekten bir iki saat sonra halsizlik, yorgunluk ve

uyku hali meydana gelir. Aşırı miktarda pide yemek, karaciğer ve pankreasta yağlanmayı artırır.

Tereyağının glisemik indeksi ise sıfırdır, boş midede koruyucu etkisi vardır, bu nedenle zararlı değil faydalıdır. Tereyağı uzun süre tokluk hissi verir, oruç tutanlara güç, kuvvet ve dinçlik sağlar.

İftara bir bardak ılık su ile başlanmalıdır. Sabahları kalktığımız zaman ılık bir bardak su içmemiz gerektiği gibi, orucumuzu açarken de ılık suyla açmalıyız. Çorba da sulu olduğu için rahatlıkla içilebilir. Ancak, hazır çorbalar kesinlikle tüketilmemelidir. Evde pişirilmiş tarhana, mercimek, ezogelin, yuvalama, yoğurt çorbası veya her türlü sebze çorbası gibi çorbalar olabilir. Uzun süre boş kalmış olan midemizi korumak amacıyla, su da çorba da ne çok sıcak, ne de çok soğuk olmamalıdır.

Çorba ile birlikte, bir dilim pide ve tereyağı faydalıdır. Yanında önemli lif kaynağı ve sıfır glisemik indeksli olduğu için zeytin (istenildiği kadar) tüketilebilir. Zeytinin yağı doğaldır, mideyi koruyucu ve kabızlığı önleyici etkisi vardır. Orucumuzu ılık su ile açtıktan sonra, zeytinyağına pide batırıp, lezzetli ve sağlıklı bir yiyeceği tüketerek, gün boyu boş kalmış olan midemizi yormamış oluruz. Ancak zeytinyağının soğuk baskı ve sızma olmasına dikkat etmemiz gerekir.

İftar sofrasında salata tabağı mutlaka olmalıdır. Bol miktarda doğal fermantasyon sirke, limon, az miktarda kristal kaya tuzu, sızma zeytinyağı, sumak ve peynirli mevsim salatası hazırlanabilir. Cacık ve ayran da çok sağlıklıdır, istenildiği kadar tüketilebilir. Ayrıca yemek olarak köfte, sulu sebzeli et yemeği, zeytinyağlı yemekler, yeşil mercimek yemeği, dolma, sarma, karnıyarık, imambayıldı vb gibi her türlü yemek yenebilir. Veya her türlü kırmızı et kebabı, 2-3 kaşık bulgur pilavı ile birlikte tüketilebilir. Yaz

mevsimine gelen Ramazanlarda doğal köy yumurtası, tereyağı, tarla domatesi ve biberle hazırlanmış menemen de yapılabilir.
Buraya kadar anlattıklarımız ile iftar açılınca, tatlı yeme ihtiyacı kalmayacaktır. Akşam geç saatlerde tatlı yemek doğru değildir. Karaciğer ve pankreas yağlanmasını başlatır ve artırır. Hazımsızlık nedenidir.

Şekeri ve şekerli yiyecekleri tavsiye etmiyorsunuz. Ama oruçlu iken bu yiyecekleri daha fazla yemek istiyoruz. Hele de baklava, saray sarması, kaymaklı ekmek kadayıfı ya da güllaç! Aynen pide gibi zengin, fakir tüm sofraların baş tacı... Böyle bir geleneksel alışkanlık bu kadar sakıncalı ise ne yapmalıyız? Bu tatlıların yerine ne yiyebiliriz?

Daha önce de belirttiğimiz gibi geç saatlerde tatlı yemek doğru değildir. Karaciğer ve pankreas yağlanmasını başlatır ve artırır. İnsanı sık sık yemeye zorlar, aşırı miktarda insülin salgılanmasına neden olur. Tatlı yerine kuruyemişleri ve mevsim meyvelerinden düşük glisemik karbonhidrat içerenleri tüketirsek, daha dinç olur ve de dinç kalırız. Güllaç hafif olduğu için iftar sofralarının en önemli tatlısıdır. Ama sağlıklı kalmak ve sağlıklı bir şekilde oruç tutmak amacıyla her türlü hamur tatlısından (ne kadar lezzetli olursa olsunlar) mümkün olduğu kadar kaçınmamız gerekmektedir.

İftar ile sahur arasında hem yemek hem de egzersiz açısından nasıl bir program uygulamalıyız?

İftar ile sahur arasında bol sıvı tüketmek gerekir. Limonlu şekersiz çaylar, limonlu bol su, ayran ve süt tüketilmelidir. İftarda kola gibi asitli ve şekerli içeceklerden kaçınılması şarttır. İftardan sonra

uzun yürüyüş yapmak da son derece faydalı olur. Bir yaşam biçimi olan Karatay Diyeti Ramazan ayında da iftarda, sahurda ve iftar-sahur arasında uygulanırsa, daha sağlıklı ve rahat oruç tutulacaktır.

Sahurda yiyebileceklerimizin listesi

Sahurda yenecek yemek ya da kahvaltı kuvvetli protein içermelidir.

→ Az pişmiş 2-3 yumurta

Bol peynirli omlet ya da menemen de olabilir.

→ Bol domates, salatalık, yeşil biber, kırmızı biber ve turp

→ Bir avuç içi kadar tuzsuz peynir

→ 9-10 adet tuzsuz zeytin

→ Bir kâse yoğurt, içine ceviz ya da kuruyemiş, kuru nane, zerdeçal, bir tatlı kaşığı kadar bütün ketentohumu, bir çorba kaşığı soğuk sızma zeytinyağı.

Ketentohumu ve zeytinyağı kabızlığı önler.

→ Süt, ayran veya şekersiz limonlu çay

→ Bol su

→ Bir kâse çorba

Tarhana, mercimek, ezogelin, yoğurt çorbası veya sebze çorbası olabilir.

→ Dayanamayanlar ve aşırı acıkanlar için bir avuç içi kadar pide

İftarda yiyebileceklerimizin listesi

→ Sıcak bir çorba ile oruç açılabilir. Tarhana, mercimek, ezogelin, yoğurt çorbası, her türlü sebze çorbası veya yuvalama gibi ev çorbaları olabilir.

→ Hazır çorbalar kesinlikle tüketilmemelidir!

→ Bir adet orta boy lahmacun veya bir avuç içi kadar Ramazan pidesi yenebilir.

→ Pastırma, peynir, 9-10 adet tuzsuz zeytin yenebilir.

→ Menemen ya da pastırmalı yumurta yenebilir.

→ Köfte, sulu sebzeli et yemeği, zeytinyağlı yemekler. Dolma, sarma, karnıyarık, imambayıldı vb gibi her türlü yemek yenebilir.

Dolmalar bulgurla yapılacak!

→ Her türlü kırmızı et kebabı, 2-3 kaşık bulgur pilavı ve mevsim salatası ile birlikte olabilir.

→ Yeşil mercimek yemeği veya zeytinyağlı, yoğurtlu ve sarımsaklı semizotu salatası yenebilir.

→ Haşlanmış patates salatası olabilir.

Patates püresi ya da kızartması yenilmeyecek!

→ Bir kâse yoğurt, içine ceviz ya da kuruyemiş, kuru nane, zerdeçal, bir tatlı kaşığı kadar bütün ketentohumu, bir çorba kaşığı soğuk sızma zeytinyağı hazırlanarak yenebilir.

Ketentohumu ve zeytinyağı kabızlığı önler.

→ Cacık

Yoğurt, salatalık, semizotu, nane, kekik, sarımsak, soğuk sızma zeytinyağı ve pul biber ile hazırlanabilir.

→ Bol salata

Bol miktarda doğal sirke, limon, az miktarda kristal kaya tuzu, sızma zeytinyağı, sumak ve peynirli hazırlanabilir.

→ Komposto

Kuru kayısı, mürdüm eriği, çekirdekli kuru üzüm, kuru incir, yabanmersini, bol ceviz ve badem bir tencereye konulduktan sonra, üzerine su eklenerek buzdolabında bir gece bekletilerek hazırlanır. Yemeklerle tatlı yerine tüketilir. Bu kompostoya şeker ya da tatlandırıcı eklenmeyecek ve komposto kesinlikle kaynatılmayacak!

→ Az şekerle hazırlanmış güllaç ve bir adet taze mevsim meyvesi yenebilir.

→ 1 çay bardağı kadar yaban mersini, 1 kâse yoğurda eklenerek yenilebilir.

→ Şekersiz Türk kahvesi

→ Bol ayran

→ Bol su

→ Bol sıcak ya da ılık taze limon ve taze nane eklenmiş su

Yemekle birlikle herhangi bir çay veya şekerli hiçbir içecek (demir emilimini önlediği için) içilmemelidir.

365 GÜN YEMEK PİŞİRİRKEN DİKKAT EDİLECEKLER

- Yemekler çok yüksek ısıda pişirilmeyecek, ayrıca terbiye yapılarak hazırlanmayacak!
- Yemekler düşük ısıda, uzun sürede pişirilmelidir. Ancak malzemeler çiğden hep birlikte tencere veya tepsiye konup, ocakta ya da fırında pişirilmemeli, yağda soğan veya biber öldürme gibi yöntemler uygulanmamalıdır. Özellikle güveç yaparken önce tencerede kavurma, sonra fırında pişirme gibi iki farklı pişirme şeklinin bir arada olmaması gerekiyor! Ya tencere ya da fırın tercih edilmeli! Pişirme süresi çok fazla uzayıp, ısıya maruz kalma şekli değişip, ısı derecesi arttıkça, lezzet katayım derken yemekteki faydalı vitamin ve mineraller ölüyor, yemeğin glisemik indeksi yükselebiliyor.
- Yemekleri pişirirken cam, çelik veya emaye tencere, tepsi kullanılacak. Alüminyum ve teflonlardan, mikrodalga fırınlardan uzak durulacak. Pişirme esnasında alüminyum folyo, yanmaz

pişirme poşeti ya da yağlı kâğıt gibi ürünler asla kullanılmayacak! Yağlı kâğıtlar genellikle doğal gibi görünse de kâğıtta ne yağı olduğunu bilmiyoruz, trans yağ da olabilir ucuz olduğu için domuz yağı da...

- Yemeklerde blender (karıştırıcı) veya mikser kullanılmamalıdır. Çünkü yemeği işlenmiş hale getiriyor ve lifleri yok edip, sağlıksız hale dönüştürüyor. Hazım sistemin bozulmasına sebep oluyor.
- Yemeklerde soğuk sıkım sızma zeytinyağı veya saf tereyağı kullanılmalıdır.
- Sıcak yemeklerde ve kızartmalarda mısırözü veya ayçiçeği yağı kesinlikle kullanılmamalıdır! Isıtılmaları ile trans yağlar oluşur. Yüksek ısıda sıvı yağlar doğal özelliklerini kaybederek trans yağlara dönüşürler. Trans yağlar, kan yağlarından trigisedleri yükselterek karaciğer yağlanmasını başlatır. Bu nedenle kalp, damar hastalıkları, felç ve her türlü kansere sebep olan en zararlı yağlardır. Trans yağlar, insülin direncini başlatan en tehlikeli kimyasal maddelerdir. İnsan vücudu doğal olmayan bu yağları tüketmeye programlanmamıştır.
- Margarin haline dönüştürülmüş olan sıvı yağlarda da fazla miktarda trans yağ meydana gelmektedir. Bu sebeple margarin kullanılmayacak!
- Kızgın yağda kızartma yapılmamalıdır! Balık ya da etler sos veya una bulandırılarak yağda pişirilmemelidir. Eğer illa kızartma yapılamak isteniyorsa kısık ateşte, az zeytinyağı veya tereyağı ile sade pişirme yapılabilir.

- Izgara yapılabilir. Ancak yiyecekler yakılmadan ve yüksek ateşe maruz kalmadan pişirilecek.
- Buğulama da sağlıklı pişirme yöntemlerinden biridir.
- Yemeklerde salça kullanılacaksa, güneşte bekletilmiş ev yapımı domates veya biber salçası kullanılabilir. Hazır fabrikasyon konserve salçalar kullanılmamalıdır.
- Mayonez veya ketçap gibi hazır soslar da yasak! Ev yapımı mayonezi ise 15 dakika içinde tüketmeniz gerekiyor. Buzdolabında muhafaza etseniz dahi 15 dakikadan sonra trans yağa dönüşüyor, tehlikeli olmasının sebebi de bu!
- Sızma zeytinyağlı her türlü sebze ve bakliyat yemeği yenebilir.
- Arpa şehriye, tel şehriye vb ürünler işlenmiş gıda oldukları için, yemeklere kıvam versin diye ilave edilmemelidir.
- Yemeklere, pişirildikten sonra damak tadına göre nane, maydanoz, kekik, siyah ve acı kırmızıbiber, sumak vb baharatlar eklenebilir.
- Yemeklerimizde tuz miktarı azaltılmalıdır. Rafine tuz yerine kristal kaya tuzu (cam veya ahşap değirmende öğütülerek) kullanılmadır.
- Taze balığın her türlüsü sağlıklı... Ancak teneke kutulardaki ve poşetlerdeki konserve balıklar, ambalajlarındaki kanserojen maddelerden dolayı riskli hale dönüyor. Bu yüzden fabrikasyon konserve balıklar tercih edilmemeli! Eğer cam kavanozda, zeytinyağı ile az tuzlu yani ev tipi konserve olursa olabilir.
- Salatalarda da soğuk sıkım sızma zeytinyağı veya ketentohumu yağı, bol sirke (geleneksel usul doğal fermantasyon) ve limon,

ayrıca arzuya göre sarımsak kullanılabilir.

- Salatalara zeytin, peynir, yoğurt, susam veya ketentohumu, her türlü taze maydanoz, taze veya kuru nane, kekik, fesleğen vb otlar eklenebilir.
- Ketentohumu yağı ve balıkyağı (Omega-3), kan yağlarını düzenler, kanı sulandırır, kilo vermeyi kolaylaştırır, kilo almayı önler, hipertansiyon ve depresyon gelişmesini engeller. Ketentohumu azar azar yiyeceklere eklenebilir. Susam da ketentohumu kadar faydalıdır. Arzu edildiğinde onun yerine kullanılabilir. Ketentohumu, doğal olarak kabızlığın giderilmesinde yararlıdır. Fazlası ishal yapabilir. Öğütülmüş olarak alınmamalıdır. Kullanmadan hemen önce öğütülüp tüketilebilir.
- Bol sirkeli (geleneksel usul doğal fermantasyon), az tuzlu (kristal kaya tuzu) ev turşusu yapılarak tüketilebilir.
- Sebze, meyve, balık ve etler doğal olarak tüketilmelidir. Tüketilen yiyeceğin doğal ve bütün olmasına dikkat edilmelidir.
- Tüm işlenmiş yiyecek ve gıdalardan uzak durulması şarttır. İşlenmiş bütün yiyeceklerde aşırı miktarda trans yağ[196] ve gizli şeker bulunur.

196 Mozaffarian D.,et.al Trans fatty acids and cardiovascular disease. New Engl J Med. 2006.

- Yemeklerle birlikte ekmek, pirinç pilavı ve makarna yenilmeyecek!
- Bal, reçel ve pekmez yok! Kan glikozuna hızla dönüşen, boş kalorili tatlı oldukları için...

- Tatlılara, çaylara ve kahveye hiçbir şekilde tatlandırıcı eklenmeyecek. Suni (yapay) tatlandırıcılar karaciğer ve iç yağlanmasına neden oluyor ve şeker hastalığını başlatıyor.
- Un ve nişastalı bütün gıdalar tüketildikten hemen sonra kan şekerine dönüşürler. Bu tür gıdalar, daha sonra karaciğer yağı ve iç organ yağı olarak depo edilirler. İnsülin ve leptin direncini başlatır ve giderek artırırlar. Bu sebeple tüketilmemelidirler.
- Ancak tarhananın içinde çok az miktarda un olduğu için tehlikeli değil. Mesela Elazığ'da tam buğdayla yapılan tarhana çok sağlıklıdır.
- Aşırı miktarda meyve ve meyve suyu tüketildiğinde de, vücudumuzun kan şekerinde aşırı miktarda yükselme görülür. Enerji olarak kullanılmadıkları için kan yağlarına dönüşür ve yağ olarak birikirler. Selülit nedenidirler. Selülit, insülin ve leptin direncinin önemli bir belirtisidir. Bu nedenle meyveler, önceki bölümlerde anlattığımız ölçüde ve özellikte az miktarda tüketilmelidir.

Siz Karatay Diyeti'ni hem yaşıyorsunuz hem de binlerce hastaya tavsiye ediyorsunuz. Çok güzel sonuçlar alındı. Şimdi bir günde 24 saat içinde nelere dikkat etmemiz gerektiği konusunu biraz açabilir miyiz?

Ben reçete yani herhangi bir 'diyet çizelgesi' vermiyorum! İnsanların sağlıklı bir yaşam biçimi edinmeleri için yol gösteriyorum. Gerekçeleriyle, bilimsel nedenleriyle açıklamaya çalışıyorum. Yani dikkat edilecek ana

konuları açıklayıp, insanları kendi programlarını belirlemeleri için özgür bırakıyorum... Oysa insanlarımız hazır listelere, hazır reçetelere öyle alıştırılmışlar ki, bana sorduklarında inanın şaşırıyorum! Herkesin kendi bünyesini tanıması gerekir diye düşünüyorum. Burada verdiğim liste, yol göstermesi ve örnek olması için. Benzer yiyecekleri kişiler kendi beğenilerine göre rahatlıkla yemeliler. Bir iki ana prensipten vazgeçmeyince rahatlıyorlar zaten.

Kahvaltı çok önemli! Hiç aksatmadan yapılmalı...

Ara öğün yemek yok. Zaten Karatay Diyeti'ni uygulamaya başladıktan sonra insülin direnci kırılınca sık acıkma gibi bir problem kalmıyor. Ancak geçiş dönemlerinde öğün aralarında ayran veya bitki çayı, bir avuç kadar ceviz, fındık, fıstık vb. tüketilebilir.

Karatay Diyeti'nde öncelikle öğünler arasında 4-5 saat geçmesine ve akşam saat 20:00'den sonra bir şey yenmemesine dikkat edilmeli. Bu saatlerde şekersiz yeşil çay, bol su içilebilir, 30 dakika kadar yürünebilir.

Gece 23:00 gibi yatılırsa önce melatonin, ardından leptin hormonlarının rahat bir şekilde çalışması sağlanabilir. Bu da hem melatoninle rahatlayıp uykuya dalmamızı, gevşememizi hem de leptinle depodaki yağları eritmemizi sağlar.

Sigara kesinlikle yok! Kilo vermek istiyorsak alkol de yok.

Peki, özellikle ilkbahar ve sonbahar aylarında alerji durumu oluşuyorsa ne yapılabilir?

İlk defa alerji oluşmasına ‘anazarka’ diyoruz. Alerji demek, vücutta sürekli (kronik) bir inflamasyon var demektir, bu da zaman zaman tetikleniyordur. Bunu otlar, kedi veya köpek tüyü, evdeki rutubet, polenler ve de hava kirliliği tetikleyebilir. Altında yatan en önemli neden, bağışıklık sisteminin zayıf olmasıdır. Bağışıklık sisteminin güçlenmesi için sağlıklı beslenilecek, D vitamini değeri 70 ng/ml civarında olacak, kilo verilecek, pankreas ve karaciğer yağı gidecek. Anne adaylarında da hormonal nedenlerden dolayı alerji oluşabiliyor ancak gebe kalmadan önce bu sorunları hallederlerse bu tip hastalıklarla karşılaşılmıyor.

Bazı kişilerin bazı gıdalara gizli alerjileri vardır. Örnek olarak domates bazı kişilere çok alerjiktir ve bu da alerjiyi tetikler. Ben sık sık alerji olanlara, bağışıklık sistemlerini güçlendirsinler ve takviye etsinler diyorum. Bir de çok sevdiğimiz ve sık yediğimiz gıdalara vücutta bir süre sonra entolerans meydana gelebiliyor. Bu konuda gıda entoleransı testi yaptırmalarını öneriyorum. Kilo vermenin; karaciğer, pankreas ve iç organ yağlanmasıyla mücadele etmenin önünde bu gibi alerjiler engel oluşturabiliyor.

Yaz aylarında vücuttaki aşırı terlemenin, el ve ayak terlemesinin önüne geçmek için ne önerirsiniz?

Tuzdan uzak duracağız, tansiyonumuz yükselmesin diye... Tekrar vurguluyorum yüksek glisemik indeksli karbonhidratlardan da uzak duracağız. Meyve yerken şeker değerimize dikkat edeceğiz! Ağırlıklı ve sağlıklı protein tüketebiliriz. Fındık, fıstık, ceviz ve badem hem yaz hem de

kış aylarında rahatlıkla yenebilir. Böbrek rahatsızlığı olmayan kişilerin sağlıklı protein tüketmekten korkmaları doğru değildir.

Sonbahardan kışa geçerken genelde toplumda bir grip salgını oluyor. Tabii bu salgın en çok hassas olan anne adayı bünyelerini etkiliyor. Yine bu dönemde migren şikâyetleri de artabiliyor. Bunlara karşı ne yapılmalı?

Migren şikâyetlerinin en büyük sebepleri kansızlık ve tansiyon yüksekliğidir. Bunlar düzeltilirse baş ağrısı geçer ve tekrar olmaz.

Yine bu şikâyetleri en rahat önlemenin yolu yürüyüş yapmaktır Anne adayları hiç çekinmesinler her gün 2 saat rahat rahat, kendi tempolarında, yaz-kış (kışın iyice korunarak) yürüsünler. Ve tabii ki susuz kalmasınlar.

Gribe karşı ne tip önlemler alınabilir?

Dozu kaçırmamak kaydıyla yani iyi olayım diye yüksek dozda olmamak şartıyla C vitamini kullanılabilir. Günde bir Türk kahvesi fincanı kadar taze meyve suyu yeterlidir. Ya da meyvenin kendisi tüm olarak yenmelidir. Meyve şekeri früktoz, tehlikeli olduğu için ben fazla önermiyorum, özellikle kilo vermek isteyenlere... C vitamini, glikoz molekülüne çok yakın ve bu molekülden üretiliyor. Şekerin immün sistemi bastırdığını, serbest oksijen radikallerini artırdığını daha önce söylemiştik. Aşırı olarak bünyeye girmesi ve uzun süre bünyede yüksek kalması, C vitamininin etkisini ortadan kaldırıyor.

Ancak sonbahar aylarında böğürtlen, taze yaban mersini, kızılcık, alıç vb orman meyveleri çok sağlıklıdır. Kış aylarında yarım nar ya da bir tane portakal veya mandalina gibi meyveler yeterli olur. İsterlerse ahududu da yiyebilirler ancak meyvenin kendisini... Reçelini, pekmezini vb değil!

Bu anlattıklarınız meyve suyundan C vitamini aldığımızda bağışıklık sistemimizi zayıflattığımız anlamına mı geliyor?

C vitamini, kuvvetli bir antioksidandır. Beyaz kan hücrelerinin içine girer ve beyaz kan hücrelerinin bakteri ve virüslerle savaşmasını sağlar.

Beyaz kan hücreleri mikrop ve virüsleri içine alarak, onları öldürür ve kan dolaşımından bu mikropları temizler. Vücutta en çok onların içinde C vitamini var. Tıp dilinde biz buna ‘fagozitoz’ deriz. Özellikle bağışıklık sistemimizin savaşçı askerleri olan bu akyuvarların içine girebilmek için C vitaminiyle şeker birbiriyle yarışıyor. Şeker beyaz kan hücrelerine girdiği zaman, C vitamini hücre içine giremiyor.

Kan şekeri 120 civarında olduğunda, akyuvarların mikropları öldürme gücü %75 azalıyor. Mikroplarla mücadele eden akyuvarlarımızın içinde yüksek doz C vitamini bulunması lazım ki görevlerini yapabilsinler. Şekerle beraber aynı enzim tarafından kullanıldığı için, şeker de uzun süre vücutta kalırsa, (C vitamini çabucak vücuttan atıldığı için) C vitamini lökositlerin yani akyuvarların içine giremiyor ve akyuvarlar da görevlerini yapamıyor. Yüksek şekerlilerde yaraların kapanmaması, enfeksiyonlar, sık sık hasta olmalar, ayak yaralarının kötüleşmesi vb buna bağlı.

Zengin diye tabir ettiğimiz, kuş sütünün eksik olduğu sofralarda portakal suyuyla kahvaltı etme alışkanlığı var. Bu da sağlıksız öyleyse.

Maalesef öyle. Mesela ben İngiltere'de yaşadım ancak orada portakal suyunu çok küçük fincanda (Türk kahvesi fincanı kadar) verirler. İngiliz kahvaltısı meşhurdur (bacon&eggs). Biz kendimize göre uyarlıyoruz tabii. Ekmeği de olabildiğince azaltmamız lazım. Eğer meyve suyu içilecekse kahve fincanı yeterli. Meyveleri bütün olarak (narı da beyaz kabuğuyla) yemek lazım...

İbn-i Sina bunu böyle öneriyor. Bütün meyve lifli olduğu için hazmı uzun sürer, tokluk hissi yaratır ve sık sık yemeyiz. Lif olmadığı zaman hemen kana geçiyor ve kan şekerini ve insülini hemen yükseltiyor. Şeker yükseldiği zaman serbest oksijen radikalleri de oluşturuyor, bu da kanser gibi hastalıklara zemin hazırlayabiliyor.

Nar için anti-kanser deniyor, peki bu doğru mu?

Nar, şekeri yüksek olmasına rağmen en güçlü antioksidan içeren meyvelerdendir. Yapılan çalışmalar mesane kanserini önlediğini göstermiştir. Beyaz kısmı ve çekirdeği ile birlikte bütün olarak yenmelidir.

Dondurulmuş gıdalarla ilgili de ikilem yaşanıyor. Derin dondurucular gıdaların besin değerini öldürüyor mu?

Taze tutulmuş balıklar şok şekilde dondurulursa sağlıklıdır. En sağlıklı gıda saklanması yöntemi olarak taze meyveleri, sebzeleri, etleri veya balıkları şoklama ile dondurmak, Avrupa Birliği'nin kabul ettiği önemli prensiplerden biridir. Yani derin dondurucularda dondurulmuş yiyecekler besin değerini kesinlikle kaybetmiyor. Mesela taze yeşilbiberi derin dondurucudan alıp pişirirseniz tazeymiş gibi kokusunu ve lezzetini alırsınız.

Ancak dondurulmuş yiyecekler, işlenmiş, doğranmış veya pişirilmiş olmayacak! O şekilde satılanlara karşıyım.

Yani hazır köfte veya doğranmış ıspanak ya da patates gibi değil de bir bütün olarak diyorsunuz...

Evet. Bütün bir balık veya mevsiminde doğal yetişmiş domates, biber, bezelye, taze fasulye vb. Dondurulmuş et veya sebzeleri dolaptan çıkarıp hemen tencereye veya tavaya koyunca taze gibi oluyor. Çözülmesini beklemeye gerek olmadan pişmeleri de kolay oluyor.

Karatay Diyeti'nde en sağlıklı içecekler ayran ve limonata olarak ön plana çıkıyor. Tabii ayran doğal yoğurttan, limonata da organik limonlardan ve şekersiz... Ayranın ne ayrıcalığı var?

Ayran, sütten çok daha faydalıdır. Protein, kalsiyum ve yağ bakımından çok zengindir. Hakikaten az tuzlu olmak şartıyla (kalp ve tansiyon hastaları tuzdan kaçınsınlar), bana sorarsanız dünyanın en faydalı içeceklerinden biridir. Bağırsak florasını düzenler, mideyi rahatlatır. Her gün 1 litre ayran

için, acıkmazsınız! Çünkü kalsiyum, yağ, su ve protein giriyor vücuda... Ayrıca laktoz alerjisi olanlar ve süt tüketemeyenler, korkmadan rahatlıkla bol bol ayran tüketebilirler.

“Ayran içiyorum gaz yapıyor, ayran içince uykum geliyor” gibi şikâyetlerin sebebi ne olabilir?

Gaz yapmasının sebebi bağırsaklardaki floranın bozukluğundandır. Ayrıca maya alerjisi varsa yine gaz sorunu olur. Ayran ve yoğurt vücutta laktik asit meydana getirdiği için uyku yapar. Her ikisinin de sakinleştirici özelliği vardır. Gece 20.00’den sonra yemeyi içmeyi yasaklıyoruz ama uykusu kaçanlar, rahat uykuya dalabilmek için ayran içebilirler veya yoğurt yiyebilirler. Bir sakıncası yoktur.

Halkımızda genelde kış aylarında hasta olunduğunda veya olmamak için bilinçsiz bir antibiyotik ve C vitamini takviyesi kullanımı görülebiliyor. Hekime danışmadan bu tarz yöntemlere başvurmak ne kadar doğru?

C vitamini geçen yüzyılın başında çok faydalı olarak gösterildi. C vitamini, hücre dokusunun yapısında vardır ve çok kuvvetli bir antioksidandır. Suda eriyen bir vitamindir ve vücuda çok fazla girdiği zaman, atılır. Vücutta birikmez. Eğer domates, biber, turp, soğan gibi taze sebzeleri yiyorsak bunlarla zaten C vitamini ihtiyacımızı karşılamış oluruz.

Benim esas vurguladığım D vitaminidir! D vitamini en kuvvetli antioksidandır, eksikliği ise birçok kış hastalığının sebebidir. 50 ng/ml üstünde olacak. 70-100 ng/ml arası idealidir. Kışın hastalıkların sebebi genelde viral enfeksiyonlardır, bu yüzden antibiyotiklerin çoğu boşuna alınmaktadır. Çünkü antibiyotikler bakterilere karşı etkilidir, virüsleri yok etmez. Kanımızdaki D vitamini değerini yükseltmek lazım. Özellikle büyük şehirlerde hava kirliliği olduğu için, güneş ışınları sanki buzlu bir cam tarafından engellenmektedir ve güneşin faydalı olan ultraviyole ışınları (özellikle UVB) derimize ulaşamamaktadır. D vitamini UVB ışınları ile cildimizde üretilmektedir. Bu nedenle, çok önemli bir bağışıklık sistemi güçlendiricisidir ve güneşten alınmalıdır. Koruyucu olarak güneş kremi kullanılmamalı ve öğlen saatlerinde 20 dakika civarında güneşte kalınmalıdır.

Karaciğer, böbrek, paça gibi D vitamininden zengin sakatatlar da uzun süre kolesterolü yükseltiyor korkusuyla önerilmedi ancak yeni yapılan araştırmalarla tersi ispatlandı. Artık sakatatları soframıza alabiliriz. Hiç olmazsa haftada bir kez yenmeli diye düşünüyorum ve öneriyorum. Kış aylarında, kuzey yarım kürede yaşayanlarda D vitamini giderek azaldığı için, bağışıklık sistemi de zayıflıyor. Ben bütün hastalarımın kolesterolleri yerine D vitaminine baktırırım. Nerdeyse hepsinde yok denecek kadar düşük çıkıyor, destekliyoruz ve bağışıklık sistemlerini güçlendiriyoruz. Bu konuyu önceki bölümlerde açıklamıştık.

Tereyağı ve zeytinyağı yüksek sıcaklıklarda bile bozulmaz demiştik. Malum sonbahar hamsi mevsimi... Eğer hamsi una batırılmadan bu yağlarda pişirilirse, bir sakıncası olur mu?

Düşük ısıda uzun süre kızartılırsa sorun olmaz. Doğal doymuş yağlar dayanıklı olduklarından dolayı, kolay kolay bozulmuyor. Zeytinyağı da tekli doymamış olduğu için, 250°C'a kadar dayanabiliyor. Bu yağlarla yemekler lezzetli ve sağlıklı bir şekilde pişirilebilir. Ayrıca Doğu ve Güneydoğu'da 'sade yağ' dedikleri yağ veya kuyruk yağı da kullanılabilir.

Peki, yemeklerde kullanılan tereyağının miktarı önemli mi?

"Tereyağı sağlıklıdır, yiyebilirsiniz" diyoruz ama bu, 'yemeklerde gerektiğinden fazla kullanın' anlamı taşımıyor. Tereyağını zaten oturup da yarım kilo yememize imkân var mı? Yemeklerin lezzetli ve damak tadında olması için gerektiği kadar kullanılabilir. Miktar vermek doğru değil...

Ondördüncü Bölüm
HAYATINIZI DEĞİŞTİRECEK 24 SAAT!

İşte Karatay Diyeti'yle 24 saat:

Bu 24 saati Karatay Diyeti'nin özeti olarak da okuyabilirsiniz!

01:00 Uyku önemlidir. Vücudunuzun gecenin karanlığından faydalanmasına izin verin.

02:00 Siz uykunun derinliklerine dalarken zayıflatan hormon leptin uyanıyor ve en yüksek düzeyde salgılanmaya başlıyor.

03:00 Organizmada görev yapan bütün hormonlar arasında en son keşfedilen leptin hormonu, bir gemiyi yüzdüren birinci kaptanın görevini yürütür. Birikmiş olan yağlarımızın yakıt olarak kullanılabilmesi ve enerji sağlayabilmesi için, leptin hormonunun salgılanması şarttır. Gece ve gündüz, leptin hormonunun salgılanmasına fırsat verdiğimiz zaman kilolarımızı rahatlıkla verebiliriz. Çünkü böylece organizmamızda birikmiş ve depo edilmiş yağlarımızın, ara öğün olarak kullanmasını sağlıyoruz. Güçlü ve dinç kalıyoruz.

04:00 Sağlık için son derece önemli olan bir yapı taşı da kolesteroldür.

05:00 Her türlü kolesterol kuvvetli bir antioksidandır, bakteri ve virüsleri de yok etmekle görevlidir. Unutmayalım kolesterol yağ değildir, güçlü bir steroiddir. Hücreleri, serbest oksijen radikallerinin tahribatına karşı koruyarak; kalp-damar hastalıklarının, kanserin ve dejeneratif hastalıkların gelişmesini önler. Beynimizde bulunan ‘serotonin’ (mutluluk hormonu) reseptörlerinin normal bir şekilde çalışmaları kolesterol sayesindedir. Aynı zamanda bütün seks hormonları ve stres hormonlarının yapımında da kolesterol kullanılır.

06:00 Bu diyet ile doğru bildiğiniz yanlışları düzelteceksiniz...

Kahvaltıda köy tereyağında yumurta, arzu edilirse pastırmalı olarak... Yanında 8-10 adet zeytin, bir avuç içiniz kadar beyaz peynir, 1 çay bardağı ceviz içi, arzu edildiği kadar domates, biber, salatalık, turp, maydanoz, nane, roka veya tere ve limonlu çay.

08:00 Herhangi bir ekmek, poğaça, simit vb yenmeyecek!

09:00 Kuvvetli, bol protein ve sağlıklı yağ (örneğin tereyağı) içeren bir kahvaltının hızlandırdığı metabolizma sonucu, harcanan kalori miktarı 4-5 kilometrelik bir koşuda harcanan kalori-enerji miktarına eş değerdir.

10:00 Ara öğün-şart değil! Acıkma hissi oluşanlara şekersiz bitki çayı ile birlikte bir avuç içi kadar ceviz içi yeter ve artar.

11:00 Her gün bir antioksidan vitamin ile birlikte mutlaka 2-3 gr katkısız Omega-3 tüketmenizde fayda var.

12:00 Öğle yemeği. Bir tabak zeytinyağlı taze yeşil fasulye, 3-4 adet ızgara köfte, 1 kâse yoğurt, turp ve havuç ile hazırlanmış salata ve bir tatlı kaşığı ketentohumu olabilir.

13:00 Tüm salatalara doğal sirke, limon, az miktarda kristal kaya tuzu ve sızma zeytinyağı ilave edilebilir. Geleneksel usulde hazırlanmış sirke, mide hazmını ve midenin boşalmasını yavaşlatır. Bu nedenle son derece faydalıdır.

14:00 Öğle yemeği sonrası işe başlamadan önce 15-20 dakika yürümek, siz çalışırken yağlarınızın yıkılmasını, göbeğinizin erimesini veya selülitlerinizin yok olmasını kolaylaştırır.

15:00 Ara öğün-şart değil! Yine acıkma durumu olanlar bir elma ve bir avuç tuzsuz yerfıstığı ile taze limon eklenmiş su ya da şekersiz çay tüketebilir.

16:00 Her gün 2-3 litre sıvı almaya dikkat edilmeli. Öğünler arasında bol limonlu su, limonlu şekersiz çay ve ayran içilebilir.

17:00 Üzerinde diyet yazsa dahi kurabiye, bisküvi, çikolata, şeker vb yenilmeyecek. Hiçbir şekilde gazlı içecekler kullanılmayacak. İnsülin ve leptin direncini başlatır ve giderek artırırlar.

18:00 Akşam yemeği. 3-4 kalem kuzu pirzolası, mevsim salatası, zeytinyağlı enginar yenebilir.

19:00 Yemeklerde ve salatalarda ısıl işlem görmemiş soğuk sıkım zeytinyağı kullanılabilir. Mısırözü ve ayçiçeği yağları yemek pişirme ve kızartmalarda kesinlikle kullanılmayacak! Margarin haline dönüştürülmüş olan sıvı yağlarda da fazla miktarda trans yağ meydana gelmektedir. Bu sebeple margarin kesinlikle yasak!

20:00 Bu saatten sonra meyve dâhil her şey yasak! Şekersiz bitki çayı, limonlu suya izin var...

21:00 Aşırı miktarda meyve ve meyve suyu tüketildiğinde, vücudumuzun kan şekerinde aşırı miktarda yükselme görülür. Kan şekerleri, kan yağlarına dönüşür ve yağ olarak birikirler. Selülit nedenidirler. Selülit, insülin ve leptin direncinin önemli bir belirtisidir.

22:00 Sakın bir şeyler atıştırmayın! İnsülini yükseltmeyin. Leptin hormonun salgılanmasını engellemeyin!

23:00 Yatmadan önce 30 dakikalık bir yürüyüş harika olur.

24:00 Eğer kilo vermek ve verdiğiniz kiloda kalmak istiyorsanız; kilo verirken halsizlik, bitkinlik, isteksizlik ve yorgunluk hissetmeden, mutlu ve enerjik bir şekilde yaşamayı arzuluyorsanız; unutkanlık şikâyetlerinden kurtulmayı, düşüncelerinizin berraklaşmasını ve yaptığınız işe kolaylıkla konsantre olmayı hedefliyorsanız, Karatay Diyeti tam size göre.

Önemli not

Eğer örnek bir haftalık mönü arzu ederseniz, *Karatay Diyeti* kitabında bulabilirsiniz.

Onbeşinci Bölüm
KOLAY UYGULANABİLİR TARİFLER

Çorbalar

DÖVME ÇORBASI
(Elazığ Yöresi)

Malzeme

Yarım çay bardağı dövme buğday

200 gr süzme yoğurt

1 adet yumurta

2 yemek kaşığı süt

1 yemek kaşığı tereyağı (tepeleme)

Kekik

Kuru nane

Pul biber

Karabiber

Kristal kaya tuzu

Hazırlama

Buğdayı yıkayıp geceden ıslatın. Sabah 1-1,5 saat süre ile pişirin. Pişirirken suyu eksildikçe sıcak su koyun. Daha sonra tenceredeki pişmiş buğdayı soğumaya bırakın. Diğer taraftan süzme yoğurdu uygun bir tencereye koyun, üzerine 1 su bardağı kadar su ilave edin. İçine yumurtayı kırın, sütü koyun ve iyice karıştırın. Pütürsüz hale getirince ocağın altını kısık olarak açın; yoğurt karışımınız yavaş yavaş ısınsın. Biraz ısındıktan

sonra daha önce pişirdiğiniz buğday ile buluşturun ve karıştırmaya devam edin. Tuz ve karabiberi serpin, ocağın altını kapatın. Küçük bir tavaya tereyağını koyup, kısık ateşte biraz ısıtın. Üzerine pul biber, kuru nane ve kekiği koyun, hafif cızladıktan sonra çorbanın üzerine dökün. Sıcak veya ılık servis yapabilirsiniz.

KIRMIZI MERCIMEK ÇORBASI

Bu çorba aynı şekilde yeşil mercimekle de yapılabilir.

Malzeme

2 su bardağı kırmızı mercimek

5 su bardağı su

1 adet orta boy soğan

1 yemek kaşığı biber salçası

4 yemek kaşığı tereyağı

Pul biber

Nane

Kristal kaya tuzu

Hazırlama

Mercimek yıkanır. Su ile tencereye konulur ve orta ateşte kaynamaya bırakılır. Soğan ince ince doğrandıktan sonra kaynayan karışıma ilave edilir. Salça da eklenir. Yaklaşık 30 dakika kısık ateşte pişirilir.

Yağ tavada (kısık ateşte) eritilir, pul biber ve nane eklenip çorbaya ilave edilir. Bir taşım kaynatılır. İsteğe göre tuz da ilave edilir. Sıcak olarak servis yapılır.

KELLE PAÇA ÇORBASI

(Nihal Doğan)

Malzeme

1 adet temizlenmiş kelle (ütülü)

2 adet temizlenmiş ayak (ütülü)

2 adet incik

5-6 diş sarımsak (arzuya göre)

Üzüm sirkesi (doğal fermantasyon)

Pul biber

Karabiber

Kristal kaya tuzu

Hazırlama

Bir tencereye kelle ve ayak birlikte konulur. Biraz su ilave edildikten sonra bir taşım kaynatılır ve suyu süzülür. Tekrar temiz sıcak su konularak 1 saat kadar kaynatılır. Daha sonra incikler ilave edilir ve hepsi birlikte pişirilir.

Pişme işlemi bitince kellenin, ayakların ve inciklerin etleri kemiklerinden ayıklanır. Tekrar tencerenin içine konur ve hep birlikte bir taşım kaynatılır. Daha sonra tuz, sirke, dövülmüş sarımsak (arzuya göre), karabiber ve pul biber ilave edilip, servis yapılır.

Salatalar

ÇOBAN SALATASI

Malzeme

3 adet büyük boy domates

1 adet beyaz tatlı soğan

4 adet yeşilbiber

2 adet orta boy salatalık

Yarım demet maydanoz

Yarım demet taze nane

Yarım limonun suyu

Nar ekşisi (arzuya göre)

Zeytinyağı

Kristal kaya tuzu

8-10 adet yeşil zeytin

Hazırlama

Tüm sebzeler ayıklanıp, yıkanır. Soğan ve yeşilbiber ince ince, domates ve salatalık da küçük küp şeklinde doğranır. Maydanoz ve nane de ince kıyılır. Büyük bir salata kâsesinde hepsi birlikte karıştırılır. Zeytinyağı, limon ve tuz ilave edilir. Zeytinlerle süslenir, arzuya göre az miktarda nar ekşisi katılıp, servis yapılır.

MARUL, TURP VE HAVUÇ SALATASI

Malzeme

1 adet orta boy beyaz veya siyah turp

1 adet orta boy havuç

1 adet küçük marul

1 adet küçük mor soğan

2-3 adet küçük ay turpu

Yarım demet maydanoz

1 limonun suyu

2 yemek kaşığı elma sirkesi

Zeytinyağı

Kristal kaya tuzu

Hazırlama

Turp ve havuç, kabukları ince kazındıktan sonra yıkanıp, rendelenir. Marul ve maydanoz sirkeli suda bekletilip, yıkanır ve doğranır. Soğan piyazlık şekilde ince doğranır. Hepsi birlikte karıştırılır. Limonlu, sirkeli, zeytinyağlı

sos hazırlanarak üzerlerine dökülür. Ay turpu küçük dilimlere ayrılarak salatanın üzeri süslenir ve servis edilir.

PIYAZ

Malzeme

1 su bardağı kuru fasulye

1 adet orta boy mor soğan

1 demet maydanoz

Yarım demet taze nane

1 adet yeşilbiber

1 adet domates

1 adet yumurta

8-10 adet siyah zeytin

1 limonun suyu

Zeytinyağı

Pul biber

Kişniş

Karabiber

Kristal kaya tuzu

Hazırlama

Bir gün önceden ıslatılmış olan fasulye, üzerini geçecek kadar su ile haşlanır. Soğan, piyazlık şekilde doğranır. Pul biber ve tuz ile ovularak yumuşatılır. Diğer sebzeler yıkanır. Maydanoz, nane ve biber ince ince kıyılır. Domates küçük küp şeklinde doğranır. Fasulye, kişniş ve karabiber sebzelere eklenir, hepsi birlikte karıştırılarak servis tabağına konulur. Zeytinyağı ve limon suyu karıştırılır. Salatanın üzerine serpilir. Haşlanmış yumurta ve zeytinle süslenerek servis yapılır.

CEVİZLİ KEREVİZ SALATASI
(Nihal Doğan)

Malzeme

2 adet orta boy kereviz

1 çay bardağı ceviz içi (dövülmüş)

1 su bardağı ev yoğurdu

200 gr süzme yoğurt

3-4 dal kereviz yaprağı

Yarım demet maydanoz

1 limonun suyu

Zeytinyağı

Kristal kaya tuzu

Hazırlama

Kerevizlerin kabukları temizlendikten yıkanıp, rendelenir. Kararmaması için hemen limon suyu ile ovulur. Maydanoz ve kereviz yaprakları, sirkeli suda bekletildikten sonra yıkanıp, ayrı olarak ince ince kıyılır. Cam bir kâsede ev yoğurdu, süzme yoğurt, tuz ve zeytinyağı iyice karıştırılır, kereviz sapları ve yarım çay bardağı cevizle birlikte kerevizlerin üzerine ilave edilir, hepsi birlikte iyice karıştırılır. Üzeri kıyılmış maydanoz ve kalan cevizle süslenip, servis edilir.

CEVİZLİ KISIR
(Nihal Doğan)

Malzeme

1 su bardağı esmer ince bulgur

Bir çay bardağı ceviz içi

5-6 yaprak marul

Bir tutam maydanoz

Bir tutam taze nane

2-3 sap taze soğan

1 adet küçük mor soğan

1 adet domates

1 tatlı kaşığı biber salçası

Yarım limonun suyu

Zeytinyağı

Kristal kaya tuzu

Karabiber

Pul biber

Kimyon

Hazırlama

Yeşillikleri ve taze soğanları sirkeli suda bekletip, yıkayın ve bir süzgece koyarak kurumalarını sağlayın. Daha sonra hepsini ince ince doğrayın. Mor soğanı da ince ince doğrayın. Domateslerin kabuklarını soyup, küçük küp şeklinde doğrayın. Cevizleri irice kıyın.

Bulguru bir süzgece koyup, yıkayın. Cam bir kâseye alıp, yarım çay bardağı kadar sıcak su ile ıslatın. 5 dakika kadar suyu çekmesi için bekleyin. Daha sonra ıslanmış bulguru bir tepsiye koyun. Biber salçasını, tuzu, kimyonu, pul biberi ve karabiberi ekleyip 5 dakika kadar yoğurun.

İnce doğranmış taze soğan, mor soğan, nane, maydanoz, ceviz, zeytinyağı, limon suyu ve sirkeyi bulgura ilave edin. İyice karıştırın. Servis tabağına marul yapraklarını yayın, üzerine cevizli kısırı koyun. Dilerseniz dövülmemiş ceviz içi ile süsleyerek servis yapın.

KUZUKULAĞI SALATASI

Malzeme

1 demet kuzukulağı (tercihen küçük yapraklı)

100 gr tulum peyniri

1 limonun suyu

1 kahve fincanı zeytinyağı

1 yemek kaşığı susam

Pul biber

Kristal kaya tuzu

Hazırlama

Kuzukulaklarını sirkeli suda en az 15 dakika kadar bekletin. Güzelce yıkayıp, kabaca doğrayın. Salata kâsesine koyun. Tulum peynirini susamla karıştırıp salata kâsesine ilave edin. Limon suyu, zeytinyağı ve tuzu da ekleyip karıştırın. Son olarak pul biberi salatanın üzerine serpiştirin ve servis yapın.

Dolmalar ve Pilavlar

ZEYTINYAĞLI BIBER DOLMASI

Malzeme

12 adet dolmalık yeşilbiber

4 adet büyük boy soğan

3 adet orta boy domates

1,5 su bardağı esmer iri bulgur

2 su bardağı sıcak su

1 su bardağı zeytinyağı

1 yemek kaşığı çam fıstığı

1 yemek kaşığı kuşüzümü

1 demet maydanoz

Yarım demet taze nane veya 1 yemek kaşığı kuru nane

2 yemek kaşığı limon suyu

Kristal kaya tuzu

Karabiber

Yenibahar

Hazırlama

Soğanlar ince ince doğranır. Bulgur yıkanır, zeytinyağı ve fıstıkla birlikte tencereye konur. 2 adet domates tencereye rendelenir. Bir bardak su ilave edilerek karıştırılır. Kuşüzümü de ilave edilir. Suyunu çekinceye kadar orta hararette pişirilir.

Diğer tarafta biber, maydanoz ve nane yıkanır. Biberin sap kısımları çıkarılır. İçi temizlenir ve bir kenara konur. Maydanoz ve nane ince ince kıyılır. Karabiber, yenibahar ve limon suyu ile birlikte pilava eklenir. Biraz dinlendirilir.

Biberler, hazırlanan bu içle doldurulur. Üzeri domates dilimleriyle kapatılır. Yayvan bir tencereye dizilir. Üstüne ısıya dayanıklı düz bir tabak (düz beyaz) konur. Sonra 1 su bardağı sıcak su eklenir. Kısık ateşte yaklaşık 1 saat kadar pişirilir. Sıcak veya soğuk olarak servis edilir.

LORLU YAPRAK SARMASI

Bu tarif pazı yapraklarıyla da yapılabilir.

Malzeme

1 su bardağı esmer iri bulgur

1 adet büyük boy soğan

250 gr taze lor

1 çay bardağı zeytinyağı

250 gr salamura yaprak

Yarım demet taze nane

Kristal kaya tuzu

Yenibahar

Pul biber

Hazırlama

Yaprakları tuzu gidene kadar, birkaç su yıkayın.

İncecik kıydığınız soğanı, tuz ve ince kıyılmış naneyle biraz ovalayın. Sonra yıkanmış bulguru, loru, yenibaharı, pulbiberi ve yarım çay bardağı zeytinyağını koyup iyice karıştırın, hatta biraz yoğurun.

Yaprakların içine 1'er tatlı kaşığı kadar iç koyarak, çok kalın olmamak üzere sarın. Tencereye sıra sıra yerleştirin. Üzerine bir tabak (ısıya dayanaklı beyaz bir tabak) kapatın. Dışına 1 bardak sıcak su koyun, kalan zeytinyağını sarmaların üzerine gezdirin. Pişerken suyunu tamamen çekmesine özen gösterin.

Not: İç fazla gelirse biberlere doldurabilirsiniz.

ETLI LAHANA SARMASI

Pazı sarması da aynı şekilde pişirilir.

Malzeme

1,5 kg sarmalık lahana

4 su bardağı esmer iri bulgur

500 gr kuzu kıyması

1 adet orta boy kuru soğan

2 adet orta boy domates

3 adet sivri yeşilbiber

Yarım demet maydanoz

1 yemek kaşığı domates salçası

Yarım çay bardağı zeytinyağı

1,5 su bardağı taneli sumak

Pul biber

Karabiber

Kristal kaya tuzu

Hazırlama

İçini hazırlamak için kıyma bir tepsiye konulur. Üzerine kuru soğan, domates, biber, maydanoz doğrandıktan sonra, salça, zeytinyağı, pul biber, karabiber ve tuz ilave edilir. Bulgur yıkanır ve hazırlanan karışıma eklenir.

Ayrı bir kapta sumak, 3 su bardağı su ilave edilerek yarım saat kadar bekletildikten sonra süzülür. 1 su bardağı sumak suyu hazırlanan sarma içine ilave edilir. İyice karıştırılır.

Lahana yaprakları sıcak suya batırılır. Kısa bir süre sıcak su içinde tutulur. Lahanaların fazla ezilmemesine dikkat edilir. Suyu süzülür. Lahana yaprakları hazırlanan içi ile sarılır. Sarmalar sarıldıktan sonra, kısık ateşe konulur. Geriye kalan sumak suyu üzerine dökülür. Sarmaların üstünü örtecek kadar su ilave edilmelidir. Kaynadıktan sonra yarım saat kadar kısık ateşte tutulur. Pişip pişmediği kontrol edilerek ateşten indirilir. Sıcak olarak servis edilir.

KEŞKEK
(Nihal Doğan)

Malzeme

1 kg kemikli kuzu eti

2 su bardağı dövme buğday

Yarım su bardağı nohut

1 adet kuru soğan

2 yemek kaşığı tereyağı

1 yemek kaşığı biber salçası

Pul biber

Karabiber

Kişniş

Kristal kaya tuzu

Hazırlama

Dövme buğday ve nohut ayrı kaplarda akşamdan ıslatılır.

Ertesi sabah nohut, ayrı bir tencerede içine doğranmış soğan ve salça ilave edilerek haşlanır. Et ve buğday da ayrı bir tencereye konup, üzerini bir miktar geçecek ölçüde su ilave edilerek 1-1,5 saat kadar kısık ateşte pişirilir. Daha sonra et, kemiklerinden ayrılır.

İyice açılan buğdaya ilave edilip tahta bir kaşıkla döve döve özleştirilir. Tereyağı eritilir, dövülmüş buğday, kemiklerinden ayrılmış et, pul biber, karabiber, kişniş ve tuz hep birlikte karıştırılır. Keşkek bir servis tabına konup, ortası çukurlaştırılır ve çukur kısma haşlanmış nohut konularak servis yapılır.

MANTARLI BULGUR PİLAVI
(Nihal Doğan)

Malzeme

1 su bardağı esmer iri bulgur

250 gr mantar

3 yemek kaşığı tereyağı (tepeleme)

1 adet kuru soğan

1 yemek kaşığı biber salçası

Karabiber

Pul biber

Kimyon

Kristal kaya tuzu

Hazırlama

Soğanı ince ince doğrayın, mantarı da ince dilimler halinde doğrayın. Bir tencereye tereyağı, salça, soğan ve mantarı koyup kısık ateşte pişirmeye başlayın. Bulguru yıkayıp üzerine ekleyin. 2 su bardağı kaynar su ilave edip pişirin. Pişmeye yakın tuzunu serpin ve ateşi söndürdükten sonra 10-15 dakika kadar demlendirin. Üzerine pul biber, kimyon ve karabiber serperek servis yapın.

Not: Taze nane yapraklarıyla süsleyebilirsiniz.

YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ

Bu köfte kırmızı mercimekle de yapılabilir.

Malzeme

1 su bardağı yeşil mercimek

1 yemek kaşığı biber salçası

1 su bardağı köftelik ince bulgur

2 diş sarımsak

Kristal kaya tuzu

Karabiber

Pul biber

Kimyon

Yarım demet taze soğan

Yarım demet taze nane

Yarım demet maydanoz

Hazırlama

Yeşil mercimeği yumuşayıncaya kadar, yaklaşık 30-35 dakika pişirin.

Bu arada taze soğan, maydanoz ve naneyi yıkayıp ince ince doğrayın ve köfteleri hazırlayacağınız kaba koyun.

Pişmiş mercimeğin içine önce biber salçasını, sonra 1 bardak bulguru ilave ederek karıştırın. Tencereyi ateşten alın. Bu karışımı 15-20 dakika dinlendirdikten sonra uygun bir kaba boşaltın. Aynı kabın bir tarafına dövülmüş sarımsak, tuz, pul biber, karabiber ve kimyonu koyun ve yoğurun.

Biraz yoğurduktan sonra kaptaki maydanoz, soğan ve nane ile birleştirin. Elinizin parmak izleri çıkacak şekilde sıkmalar yapıp, servis edin.

Not: Servis sırasında marul yaprağı ve dilimlenmiş limon da koyabilirsiniz.

Yumurta Yemekleri

MAYDANOZLU OMLET

(Meriç Koloğlu)

Malzeme

5 adet yumurta

1 büyük demet maydanoz

2 yemek kaşığı zeytinyağı

1 çay kaşığı karbonat

Kristal kaya tuzu

Karabiber

Hazırlama

Geniş bir kapta yumurtalar, karabiber ve tuzla iyice çırpılır. Karbonat eklenir ve karıştırılır. Bu karışıma ayıklanıp, sirkeli suda bekletilip, yıkanmış ve ince kıyılmış maydanoz ilave edilir. Omlet yapmaya uygun bir tavaya zeytinyağı konur ve ısıtılır. Hazırlanan karışım tavaya dökülür. Altı

pişen omlet geniş bir spatula yardımıyla ters çevrilir. Diğer yüzü de pişen omlet turşu ile servis edilebilir.

ZEYTINLI YUMURTA

(Meriç Koloğlu)

Malzeme

150 gr iri siyah zeytin

2 adet tatlı sivribiber

1 yemek kaşığı zeytinyağı

Bir kaç dal taze biberiye

3 adet yumurta

Hazırlama

Biberler ince halkalar şeklinde doğranır. Zeytinlerin çekirdeği çıkarılıp ikiye kesilir. Taze biberiye ayıklanıp, ince kıyılır. Zeytinyağı tavada ısıtılır ve biberler eklenir. Biberler hafif sararmaya başlayınca, zeytin ve biberiye ilave edilir. 2-3 dakika birlikte pişirilir. Daha sonra bu karışıma, dağılmayacak şekilde yumurtalar ayrı ayrı kırılır.

Kısık ateşte yumurtaların beyazları pişince ocaktan alınır ve servis yapılır.

PASTIRMALI YUMURTA

(Meriç Koloğlu)

Malzeme

150 gr çemenli pastırma

2 adet orta boy soğan

1 yemek kaşığı tereyağı

4 adet yumurta

Hazırlama

Soğanlar halka olarak doğranır ve tereyağı eklenmiş tavada hafif sarartılır.

Pastırma dilimleri (çemenleriyle birlikte) iki veya dörde bölünüp eklenir. Birkaç dakika birlikte pişirilir. Daha sonra yarım fincan sıcak su eklenerek tavanın kapağı kapatılır. Kısık ateşte suyunu çekinceye kadar pişirilir. Daha sonra üzerine yumurtalar dağılmayacak şekilde ayrı ayrı kırılır. Kısık ateşte yumurtaların beyazları pişince ocaktan alınır ve servis yapılır.

MENEMEN

Malzeme

3-4 adet yeşilbiber

2 adet domates

2 yemek kaşığı tereyağı

4 adet yumurta

Kristal kaya tuzu

Karabiber

Pul biber

Hazırlama

Geniş bir kaba ince doğranmış biber konularak yağla birlikte hafif sarartılır. Domatesler ilave edilir. Suyunu çekinceye kadar pişirilir. Sonra yumurtalar kırılır. Kısık ateşte yumurtaların beyazları pişince ocaktan alınır, tuz, karabiber ve pul biber ekilerek servis yapılır.

ÇILBIR

Malzeme

4 su bardağı su

1 yemek kaşığı elma sirkesi

4 yumurta

Sarımsak (arzuya göre)

Yoğurt

Pul biber

2 yemek kaşığı tereyağı

Kristal kaya tuzu

Hazırlama

Yayvan bir tencereye su, tuz ve sirke konularak kaynatılır. Yumurtalar yıkanır, kurulanır ve kaynayan suyun içine kırılır. Beyazları katılaşıncaya kadar pişirilir. Sudan alınır. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür. Sonra pul biberli tereyağı gezdirilerek servis yapılır.

SOĞANLI MIHLAMA
(Karadeniz Yöresi)

Malzeme

5 adet büyük boy soğan

4 yemek kaşığı tereyağı

1,5 su bardağı su

6 adet yumurta

Kristal kaya tuzu

Karabiber

Hazırlama

Soğanlar soyulur. 2-3 milimetre kalınlıkta yarım daire şeklinde doğranır. Tereyağı, soğan ve tuz yayvan bir tencereye konulup kapağı kapatılır. Kısık ateşte ara sıra karıştırılarak 15 dakika kadar kendi suyu ile pişirilir. Daha sonra 1,5 su bardağı su ilave edilir. Kaynamaya bırakılır. Karabiber katılır. Karıştırılır. Düzgün bir şekilde tencereye yayılır. Üzerinde altı oyuk açılarak yumurtalar kırılır. Kapak kapatılır. Kısık ateşte yumurtaların beyazları pişince ocaktan alınır ve servis yapılır.

Zeytinyağlılar ve Et Yemekleri

ZEYTINYAĞLI BAKLA

Malzeme

1 kg taze bakla

1 çay bardağı zeytinyağı

2 adet soğan

1 adet limonun suyu

1 su bardağı su

1 demet dereotu

Kristal kaya tuzu

Yoğurt

Sarımsak (arzuya göre)

Hazırlama

Baklalar bol suyla yıkandıktan sonra ayıklanır ve ikiye kırılarak tencereye konur. Üzerine zeytinyağı ve ince doğranmış soğan, limon suyu ve 1 su bardağı su ilave edilerek, kısık ateşte baklalar yumuşayıncaya kadar pişirilir. Pişmeye yakın tuzu ilave edilir. Servis tabağına alındıktan sonra üzerine ince kıyılmış dereotu serpilir. Arzuya göre sarımsaklı veya sarımsaksız yoğurtla servis edilir.

ZEYTİNYAĞLI KEREVİZ
(Nihal Doğan)

Malzeme

4 adet orta boy kereviz

4-5 dal kereviz yaprağı

1 adet soğan

1 adet havuç

Yarım demet dereotu

2 limonun suyu

Zeytinyağı

Kristal kaya tuzu

Hazırlama

Tencerenin içine önce zeytinyağını ve ince kıyılmış soğanları koyun. Daha sonra soğanların üzerine ince halkalar halinde kestiğiniz havuçları yerleştirin. Havuçların üzerine de iri küpler halinde doğradığınız kerevizleri ilave edin. Bütün malzemenin üzerine 2 limonun suyunu dökün. Kısık ateşte pişirin. Bu arada kereviz yapraklarını yıkayıp ince ince doğrayın. Kerevizler pişmeye yakın, tuzunu ve doğranmış kereviz yapraklarını ilave edin. Ocağın altını kapattıktan sonra ayıklayıp doğradığınız dereotlarını tencerenin en üzerine serpin ve servis yapın.

MADIMAK

Malzeme

500 gr madımak

1 adet soğan

1 yemek kaşığı zeytinyağı

1 yemek kaşığı domates salçası

1 çay bardağı bulgur

1 tatlı kaşığı toz kırmızıbiber

1 tatlı kaşığı karabiber

2 yemek kaşığı tereyağı

12 dilim pastırma veya 20 dilim ev sucuğu

Kristal kaya tuzu

Hazırlama

Madımakları bol suda en az yarım saat bekletin. Sonra ince ince kıyın. Süzgeçte bekletin.

Soğanı küçük küçük doğrayın. Tencereye koyun.1 kahve fincanı suda sulandırılmış salçayı katın. Birkaç karıştırma yaptıktan sonra tencereye 2 bardak su, tuz ve kırmızı toz biberi ekleyin. Orta ateşte kaynamaya bırakın. Kaynayan suya madımakları katın. Madımaklar yumuşayıp diri kalacak şekilde pişince bulguru ekleyin. Ocağı kısın. Tencereyi kapağı kapalı pişmeye bırakın.

Bulgurlar şişince tereyağını tavada eritin. Tereyağında pastırmaları ya da sucukları diri kalacak şekilde pişirin. Madımakların üzerine gezdirin. Servis edin.

KIYMALI PIRASA
(Nihal Doğan)

Malzeme

1 kg pırasa

300 gr kıyma

2 yemek kaşığı esmer iri bulgur

1 adet soğan

1 adet havuç

1 yemek kaşığı biber salçası

2 yemek kaşığı zeytinyağı

1 limonun suyu

Kristal kaya tuzu

Hazırlama

Tencereye ince doğranmış soğan, kıyma ve zeytinyağı konularak karıştırılır. Salça ilave edilir. Biraz pişirildikten sonra doğranmış ve yıkanmış pırasa ile ince doğranmış havuç ilave edilir. Bulgur, tuz ve limon suyu da eklenerek pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

ETLI KURU FASULYE

Malzeme

2 su bardağı kuru fasulye

500 gr kemikli kuzu eti

1 adet kuru soğan

1 yemek kaşığı biber salçası

1 yemek kaşığı tereyağı

Pul biber

Karabiber

Kristal kaya tuzu

Hazırlama

Fasulyeler iyice yıkandıktan sonra akşamdan suya konur. Ertesi sabah suyu süzülüp, doğranmış soğan, salça ve üzerini örtecek miktarda su konarak bir tencerede pişirilir.

Et yıkanarak ayrı bir tencereye konur, üzerini örtecek miktarda su ilave edilerek pişirilir. Etler, kemiklerinden ayrılır, üzerine tereyağı, haşlanmış kuru fasulye, tuz, pul biber ve karabiber ilave edilip, bir taşım kaynatılır. Sıcak olarak servis yapılır.

TEPSİ KEBABI
(Nihal Doğan)

Malzeme

1 kg kuşbaşı kuzu eti

5-6 adet orta boy domates

5-6 adet sivri biber

Sarımsak

2 yemek kaşığı tereyağı

Karabiber

Pul biber

Kristal kaya tuzu

Hazırlama

Isıya dayanıklı cam bir tepsiye etler dizilir. Üzerine domates ve biber doğranır. Sarımsaklar soyulur. Diş olarak üzerine konur. Tuzu, pul biberi ve karabiberi serpilir. Tereyağı ilave edilerek, önceden ısıtılmış 180 derece ısıdaki fırına verilir. Ortalama 40-45 dakika sürede pişirilir.

KİŞNİŞ KAPLI BALIK
(Ege Yöresi)

Malzeme

2 çorba kaşığı (30 gr) kişniş tohumu

1 tatlı kaşığı kristal kaya tuzu

2 adet morina, mezgit veya dil balığı filetosu

2-3 yemek kaşığı beyaz üzüm sirkesi

Hazırlama

Bir fırın kabına koyduğunuz kişniş tohumlarını, önceden 180 derecede ısıtılmış fırında 10 dakika bekletin. Fırından alıp hafifçe soğuttuktan sonra, iyice ufalanmış bir karışım elde edinceye dek, tuzla birlikte havanda dövün. Balık filetolarını temiz bir bez peçeteyle kurulayın, iç taraflarını yoklayarak, kalmış olabilecek minik kılçıklar varsa çıkarın.

Filetoları, bu karışımın içinde yuvarlayın, sonra da fırın için uygun yağlanmış bir tencereye koyup kapağını kapatın. Fırına sokup 20-25 dakika pişirin. Üzerine doğal fermantasyon iyi bir beyaz üzüm sirkesi serperek hemen servis edin.

Onaltıncı Bölüm

FAYDALI BİLGİLER KOKTEYLİ!

Halk arasında genel olarak "Ben stresten kilo alıyorum", "Canım sıkılınca yiyorum", "Kendime hâkim olamıyorum", "Hiçbir diyeti uygulayamıyorum" gibi bir yakınmalar çoğunlukta... Ayrıca kadınların özellikle regl dönemlerinde tatlıya karşı bir zaafları oluşuyor ve bu dizginlenemiyor! Bu istek ve davranışların altında ne yatıyor?

Bunun bir tek özeti var. Adet (regl) döneminden önceki açlık hissi, vücut şişkinliği ve gerginlik de dâhil olmak üzere, hepsinin sebebi vücuttaki Omega-3 eksikliğidir. Bu bilimsel olarak gösterildi. Beyin hücrelerindeki Omega-3 eksikliğinin, stresin en büyük nedeni olduğu da bilimsel olarak biliniyor artık.[197], [198]

197 Puri BK., et al. the natural way to beat depression. The groundbreaking discovery of EPA to change your life. Hodder and Stouhgton Publish Great Britain. 2005.

198 Gordon G., The Omega-3 Miracle. The Icelandic longevity that offers protection against heart disease, cancer, diabetes, arthritis, premature aging, and deadly inflammation. Freedom Press Publish Topanga CA 2004.

Omega 3 eksikliğinde, depresyon, stres, panik atak gibi rahatsızlıklar da oluşur.

Omega-3 nelerde var? En çok balıkta, yumurtanın sarısında, bitkisel kaynaklı olarak da ceviz ve ketentohumunda var. Örneğin 100 gr uskumruda 2,5 gr Omega-3 bulunuyor.

Hareketsizlik de Omega-3 eksikliğinin nedenidir. En iyi antidepresan, stres ilaçları değil Omega-3'tür. Bununla ilgili kitaplar ve yazılar da var.

Ayrıca Omega-3'ün eksik, Omega-6'nın fazla olması da hem depresyonun hem de ileri yaşlarda ortaya çıkan kronik hastalıkların nedenidir.

Stres konusuna gelelim. Özellikle büyük şehirlerde artan stres probleminin altında yatan diğer sebepler nelerdir?

Yaşam ve beslenme biçimimiz tetikleyicidir. Topraktan uzak olmamız, apartman dairelerine kapanıp kalmamız, gün ışığından uzak kalmamız, arabaların esiri olmamız... Böyle bir yaşam biçiminde vücutta adrenalin hormonu salgılanır ve tansiyon yükselir, damarlar büzüşür. Bunların yanında sigara içtiğimizi düşünürsek, yüksek glisemik indeksli karbonhidrat yediğimizi varsayarsak sonuç stres olur.

İnsülinin en önemli görevlerinden biri de sempatik sinir sistemini uyarmaktır; damarları büzüştürür ve tansiyonu fırlatır. Kalp hastalarında ise kalp krizi ve felç nedenidir. Depresyonun en büyük sebepleri düzensiz yaşama ve Omega 3 eksikliğidir. Cambridge Üniversitesi'nden Prof. Dr. Basan K. Puri, konu ile ilgili kitabında önemli bilimsel çalışmalarla bunu açıklamaktadır.[199]

199 Puri BK., et al. the natural way to beat depression. The groundbreaking discovery of EPA to change your life. Hodder and Stouhgton Publish Great Britain. 2005.

Hafif depresyon geçirenlere ekstra önerileriniz var mı?

Antidepresan ilacı kessinler, çünkü bu bir kısır döngüye dönüşüyor. Bu haplar, vücut yağlarını artırıp kilo almaya eden oluyor. Karaciğer ve pankreasın yağlanmasını başlatıyor ve kişide moral bozukluğuna neden olup, depresyonu körüklüyor. Yeme isteğine de yol açar çünkü beyindeki doyma merkezini etkiliyorlar.

Hemen her gün gazetelerde bitter çikolatanın serotonin kaynağı olduğu, insana mutluluk verdiği ve bunun bazı bilimsel araştırmalarla kanıtlandığı yazılıyor. Tabii canı çikolata isteyenlere de bahane çıkıyor. Bunun doğrusu nedir?

Ben doğruluğuna inanmıyorum. Geçici olarak mutluluk verse bile, insülin salgılattığı için daha kötü sonuçlara yol açıyor.

Bitter çikolata da dâhil olmak üzere hemen hemen tüm çikolataların içinde kakao ve de soya yağı var. Normalde faydaları olan kakao yağı, çikolata olana kadar birçok ısıl işlemden geçiyor ve tehlikeli hale (trans yağa) dönüşüyor. Serotonin salgılamak için her gün 20-40 dakika yürüyüş daha faydalı. İlla çikolataya gerek yok! Mutsuz olan ve stres sorunu yaşayanlar, her gün sevdikleri bir müzik dinlesinler, kitap okusunlar, arkadaşlarıyla yürüyüşe çıksınlar ya da top oynasınlar... Akarsuların ya da denizin kenarında bir bardak ayran veya şekersiz çay içsinler. Bunlar en güçlü doğal antidepresanlardır.

Sevdikleri bir kişiyle, sevdikleri bir dans yapsınlar. Kolbastı, çayda çıra ve folk danslarımız da antidepresiflerdir. Türkü ve şarkı çalmak ve söylemek de...

İnsanlarda terleme ve özellikle bilgisayar başında oturanlarda omuz ağrıları çok yaygınlaştı. Bunların sebebi nedir?

Hareketsizlik ve insülin direnci omuz ağrılarının kaynağıdır. Uzun süre yüksek kalan insülin de fibromiyosit dediğimiz ağrıları yapıyor. Yanlış beslenme sonucu trans yağların organizmada birikmesi, hormonal ve

inflamatuar faktörleri artırarak ağrılara neden olabiliyor (prostaglandin 2 grubu, inflamatuar olan lokal hormonlardır). Omega-6 yağ asitlerinin fazla tüketilmesi ile organizmada fazla miktarda prostaglandin 2'nin oluştuğunu önceki bölümlerde açıklamıştık.

Terlemenin birçok farklı nedeni olabilir. Sigara içmek, nefes almada zorluk çekmek, kronik bronşit, kalp yetersizliği, hormonal bozukluklar vb gibi durumlar terlemeye neden olur.

TİP-2 DİYABET İNSÜLİN DİRENCİ HASTALIĞIDIR

Diyabet (şeker) hastalığı nasıl oluşuyor? Tip-1 ve Tip-2 diyabet ne anlama geliyor?

Tip-1 diyabet hastalarının pankreas hücrelerinde temel bir bozukluk oluştuğundan dolayı insülin hormonu üretilememektedir. Biz buna 'insülin yokluğu hastalığı' diyoruz.

Tip-2 diyabet hastalarının sorunu ise bunun tamamen tersidir. Bu hastaların pankreaslarında fazla insülin hormonu üretilmektedir, ancak önceki bölümlerde değinmiş olduğumuz birçok nedenden dolayı aşırı miktarda olmasına rağmen, insülin hormonu tam işlevini görememekte ve etkili olamamaktadır. Tip-2 diyabet hastalarının kan şekerlerinin yüksek olması bu nedenledir.

İnsülin hormonu dolaşımda fazla miktarda bulunduğu halde, görevini yapmada engeller oluşmuştur. Tüm organizmada bulunan hücre zarları ve hücrelerde bulunan insülin kapıları, insülin hormonuna kapanmıştır. İnsülin reseptörleri insülinin mesajını duyamaz, algılayamaz durumdadır. Sağlıklı

kişilerde, her hücrede bulunan insülin kapıları açılıp, insülin hormonunu içeri kabul eder ve hücre içine giren hormon orada normal görevini yapabilir.

Tip-2 diyabet hastalarında insülin kapılarının menteşeleri bozulmuş olduklar için, ne kadar zorlanırsa zorlansın, kapılar açılamıyor. İşte biz buna ‘insülin direnci hastalığı’ diyoruz.

Kitabın başından beri insülin direncinin birçok yolla düzeltilebildiğini örneklerle açıkladım. Amaç, insülin direncinin kırılmasını sağlayarak, hastalıklardan korunmak ve ömür boyu sağlıklı bir yaşam ve beslenme biçimi alışkanlığı kazandırmaktır. Bu önerileri uygulayan birçok Tip-2 diyabet hastam, insülin dirençleri kırılmış olduğu için, insülin hormonu kullanmayı azaltarak bırakabilmişlerdir. Aynı şekilde, Tip-1 diyabetli hastaların da günlük insülin hormonu ihtiyaçları giderek azalmıştır.

Peki, diyabet hastaları sadece Karatay Diyeti mi uygulayacaklar? İnsülin iğnesini birdenbire bırakmak olmaz ki!

Tabii ki birdenbire bırakılmaz. Lütfen bu yanlış anlaşılmasın! Aman dikkat!

Diyabetli ve kilolu olan insanlar kilo vermeye başladıklarında, göbek yağları eridiği zaman sadece insülin direnci kırılıyor. Bunu kendileri de kan şekerlerini düzenli ölçünce fark ediyorlar zaten... Birdenbire insülin desteğini bırakmak katiyen olmaz! Herkesin reaksiyonu farklıdır. Zaman içinde insülin direnci kırılıp, organizma rahatlayınca insülin ihtiyacı kademeli olarak azalacaktır.

Diyabet hastaları, düşük glisemik indeksli karbonhidratları, sağlıklı yağları ve proteinleri tüketerek, kan şekerlerini muntazam olarak izleyerek, insülin ihtiyaçlarının giderek azaldığını bizzat gözlüyorlar ve yaşıyorlar. Omega-3, tereyağı ve zeytinyağları da insülin direncini kırar, karaciğer ve pankreas yağlanmasını azaltarak, organizmanın ve hormonlarımızın doğal bir şekilde çalışmasını sağlar. Hareket etmek, uzun uzun yol yürümek de daha önce değindiğimiz gibi insülin direncinin daha çabuk kırılmasını sağlıyor, unutmayalım.

Hareketsizliğin maliyeti niçin çok yüksek?

Bel ve diz ağrıları başta olmak üzere hemen bütün hastalıkların temeli hareketsizliktir. Bana gelen hastaların çoğu bel fıtığım var diyor. Oysaki sorunları bel fıtığı değil! Hareketsizliğe bağlı gelişen, tüm dünyada çok yaygın olan “low back pain’ dediğimizin adale tutulmasıdır (Anadolu’da kulunç girmesi denir). Bu noktada Amerikan ve İngiliz Ortopedi Dernekleri’nin şu önerisi önemlidir: “*Kırık çıkık olmadıkça, kronik olan ağrıların en iyi ve güçlü tedavisi harekettir.*”

40’lı yaşlarda görülen vücut ağrılarıyla da hareketsizlik arasında bir ilişki var mı?

Evet var. 40’lı yaşlardan sonra vücut ağrılarının en önemli tedavisi de hareket etmektir. Amaç vücudu sıcak tutmak olmalıdır. Özellikle geceleri bu

önemlidir. Çünkü geceleri vücut sıcaklığı azalınca adaleler ve eklemler sertleşmeye başlar. Eklemler zaten serttir. Bu durum zaten sert olan eklemlerde ve kaslarda ağrıların başlamasına neden olur. Bu ağrılar sıcak su banyosu veya hareket ettikten sonra kaybolur.

Bu yüzden İngiltere'de uzun süre yatakta kalan hastaların altına hakiki koyun postu serilir. Siirt'te üretilen tiftik veya saf yün battaniyesini alıp, yatak çarşafımızın altına serersek (yaz ve kış olmak şartıyla), kronik vücut ağrılarımızı hafifletebiliriz.

Yaş ilerledikçe hareket ihtiyacımız da artar mı?

Artar. Yaş ilerledikçe hareket artarken yeme miktarımız da azalmalı; vücudumuzun enerji ihtiyacı azalıyor zaten... Ama yine yediklerimizin doğal olması gerekiyor. İleri yaşlarda kuvvetli bir kahvaltı her şeye yetiyor. Ayrıca geç saatlerde ağır yemeklerden kaçınmalıyız. Susuz kalmamak da son derece önemli.

Katıldığınız TV programlarında felç riski olanlar ve felç geçirenler kesinlikle ıkınmamalı demiştiniz...

Evet. Özellikle tansiyon ve kalp hastalarının kesinlikle ıkınmamaları gerekiyor, çünkü çok tehlikelidir, kalp krizi, felç ve inmeyi tetiklemektedir.

Kabız olunmayacak! Kabızlık, toplumumuzda çok yaygın olmasına rağmen konuşulması bile ayıp sayılıyor. Vücudumuzdaki toksik maddeleri

her gün çıkartmamız gerekiyor. Bunu gıdalarla, hareketle halledebiliriz.

Kabız olmamak için elimizden geleni yapacağız. Ama kabız olduktan sonra ıkınmak tehlikelidir. Basurun meydana gelmesine, popoda çatlakların oluşup gizli kan kaybedilmesine ve bunun sonucunda da kolon kanseri, bağırsak kanseri oluşmasına neden olabilir.

Kabızlık bize nelerin sinyalini veriyor?

Bu konu çok önemli! Mutfaktaki çöpü her akşam dışarı koyarız ya, aynı şekilde vücudun da çöpü her gün dışarı çıkacak, çıkmıyorsa vücutta bir yerlerde sorun var demektir.

Bağırsakların günde 1 veya 2 kere ıkınarak değil, rahatlıkla boşalması lazım. Bu vücudun saat gibi çalıştığının bir göstergesidir. Eskiler 'def-i hacet' derler.

İki günde bir tuvalete çıkmak, sürekli kabız olmak, bağırsak florasının bozuk olduğunu gösterir. Bunun nedeni şekerdir, ekmektir. Bunlar bağırsaktaki tehlikeli maya hücrelerinin çoğalmasına neden olur. Gazın sebebi de budur. Biz hastaların beslenme listesinden ekmek ve şekeri çıkarınca, otomatik olarak normale dönüyorlar ve muntazam dışarı çıkmaya başlıyor ve rahatlıyorlar.

Yani kabızlık çekenlerin Karatay Diyeti'ni uygulaması yeterli...

Kabızlığı önlemek için günlük su alımı da, 24 saat için 2-3 litre kadar olmalı.

Peki, kabızlık sonucunda hemoroid oluşmuşsa ne yapılmalı?

Hemoroit, iç ve dış olarak iki çeşittir. Kabızlık buna yol açar. Karatay Diyeti'yle hemoroit kaybolmaz ama sıkıntısı azalır. Çok büyük sıkıntı veren hemoroitlerin ameliyatla alınması gerekiyor.

Günde ikiden fazla büyük abdeste çıkmanın bir riski var mı?

Bence hiçbir riski yok. Yalnız çok sulu olursa ve sayısı artarsa ishale girer. Ama eğer normalse metabolizmanın hızlı çalıştığını gösteriyor, yararlıdır.

Kabızlık sorunu yaşayanlara özel önerileriniz var mı?

Bir kere yoğurt ve ayran iyidir. Bağırsak florasını düzeltirler. Kabızlığın en büyük sebebi korkulup yağ yenmemesidir, yani vücutta yeterli sağlıklı yağların olmamasıdır.

Kabız olanlar sabah ve akşam bir kaşık zeytinyağı içebilirler. Tereyağı ve balıkyağı da aynı şekilde önemli... Ketentohumu da faydalı ancak fazlası ishal yapar. Ya bütünüyle yoğurda karıştırıp yiyeceğiz ya da öğütüp hemen tüketeceğiz. Çekildikten sonra 15 dakika içinde kullanılması lazım. Salatalara ve cacığa da çok yakışır. İbn-i Sina her gün bir büyük sarımsak yiyin diyor. Ayrıca balık da bağırsakları çok iyi çalıştırıyor. Turpla beraber, bol zeytinyağlı ve limonlu havuç salatası yenilebilir. Havucun glisemik indeksi biraz yüksek ama pişmemiş olarak yenebilir.

Bir ara zayıflama için altın çilek furyası yaşandı. Ne dersiniz?

Altın çilek atropindir ve atropin de tansiyonu olanlar ve kalp hastaları için fazlasıyla tehlikelidir.

Toplumumuzda bir türlü soğuk algınlığından kurtulamayan, sürekli ilaç kullanan kişiler var. Bunun sebebi psikolojik midir? Yoksa bağışıklık sistemi zayıflığından mıdır?

Bunlar psikolojik değildir. Bağışıklık sistemleri zayıftır, streslidirler, hareket etmiyorlardır, sağlıklı beslenmiyorlardır. Belki de gizli alerjileri vardır. Hareket etmek çok önemlidir, çünkü vücudun direncini artırır.

Aspirin, kalp hastalıklarına iyi gelir, kanı sulandırır diye birçok kişi tarafından sıkça kullanılıyor. İhtiyacı olmadan içen de birçok insan var.

Aspirin öncelikle kanı sulandırır, bu doğru. Şişman, tansiyonu yüksek, kalp veya şeker hastalığı olan insanlarda kanın pıhtılaşması artar. Bunlar düzelirse aspirin kullanmalarına gerek yoktur.

Kemik erimesi için kullanılan D vitaminli kalsiyum hapları var. Onlarla ilgili de biraz bilgi verebilir misiniz?

Öncelikle şunu söyleyebilirim, Türkiye'de kemik erimesi olmaz. Çünkü biz çocukluğumuzdan beri yoğurt ve beyaz peynir yiyen bir toplumuz. Biz ayrıca güneş ülkesiyiz. Fındık, fıstıkta çok miktarda kalsiyum ve magnezyum var. Bunlar dengeli girmeli vücudumuza... Fazla kalsiyumun da zararlı olduğu gösterildi. Çünkü ağızdan alınan kalsiyumun gidip kemiğe oturacağının garantisi yok. Kemik erimesi olduğunu kabul etmediğim için onu tedavi etmek için verilen ilaçları da tavsiye etmiyorum. Kalsiyum, böbrek taşı, safra kesesi taşı ve damarlarda sertleşme yapıyor.

Türkiye'de kemik erimesi yoktur dediniz ama özellikle menopoza giren kadınlara kemik erimesine karşı bazı ilaçlar veriliyor. Bu ilaçlar da tamamen gereksiz mi o zaman?

Bence tamamen gereksiz, bunu her zaman söylüyorum. Osteoporoz, menopoz ve kolesterol, ilaç firmalarının ortaya attıkları hastalıklardır. Bu yüzden bunların ilaçları da gereksizdir.

Kilo vermek varisi de çözer mi?

Varis ve kılcal damar sorunu, bacaklarda yağlanma artınca ortaya çıkıyor. Kilo vermek bunun en kolay çözümüdür. Yağlar bacaklardan gidince, kan dolaşımı da normalleştiği için, varisler kayboluyor.

Vücudumuzdaki bütün hücreler kendilerini yeniliyor mu?

Bütün hücreler kendilerini üç ayda bir yeniliyorlar. Beyin ve kalp hücreleri eskiden kendini yenilemez diye bilinirdi ancak hücresel bilimle gösterildi ki bütün hücreler yenileniyor. Bizim amacımız, hücrelerimiz yenilenirlerken sağlıklı temel maddeleri kullanarak sağlıklı hücrelerin oluşmasını sağlamak.

Onyedinci Bölüm

ANNE VE BABA ADAYLARINA ÖZEL TAVSİYELER

Bebek sahibi olmak isteyen kilolu bayanlara neler öneriyorsunuz?

Ben onlara öncelikle kilolarınızdan kurtulun, hormonlarınız dengelensin, sonra gebe kalın diyorum. Bir de Omega-3 döllenme için çok yararlı, eksikliğinde yumurtalıklarda ve adet (regl) görmede problemler oluyor. Tabii bebek sahibi olmak isteyenlerin sigara ve alkolden mutlaka uzak durması gerekiyor.

İnsülin direnci olan kadınlarda erken adet görme sıkıntısı yaşanıyor. İnsülin direnci yükselmiş anne adaylarında ve annelerde yüksek tansiyon riski var.

İnsülinin metabolik etkileri çok önemlidir. Bir araştırmada 100-120 yaş arası insanlar inceleniyor. Bu grupta sigara içen veya içmeyen, tansiyonu

yüksek olan olmayan, egzersiz yapan yapmayan çok farklı insanlar var. Bu insanların tek ortak paydası, kan insülin değerlerinin 5 IU/ml civarında olması. Yani uzun yaşamanın sırrı, düşük insülinde saklı! Tek hücreli canlılarda dahi bu böyle... Gebelik sırasında yüksek glisemik indeksli karbonhidratlarla beslenen, hareket etmeyen annelerin kız bebeklerinin yumurtalıklarında insülin direnci geliştiği gösterildi.

Sonuç olarak Karatay Diyeti'yle beslenen annelerin sağlıklı bir bebek dünyaya getirme şansları çok yükseliyor...

Evet, aynen öyle...

Gebelik sürecinde, aylara göre alınması gereken gıda takviyeleri var mı?

Tabii var. İlk etapta Omega-3 takviyesi ve folik asit önemli. İlk 5 ay içinde balık yemek çok faydalı. Her gün balık yiyebilirler. Ben bunu bütün yakınlarıma önerdim. Folik asit normal değilse gebeliğin son dönemlerinde tansiyon fırlayabilir. Sık sık yemek yerine 3-4 saatte bir yemek de insülin düzeyini düşürüyor. Tabii gebelikte hormonal dengeler alt üst oluyor. Planlanan gebeliklerde, kanda insülin, şeker, D vitamini, B-12 vitamini, demir, folat ve folik asit gibi değerlerin önceden baktırılması çok önemli. Böylece daha rahat bir gebelik geçirirler. Değerlere bağlı olarak, doğal yiyecekler bu değerleri normalleştirmiyorsa gebelikten önce ekstra takviye alınabilir.

Gebeler yaz aylarında dondurmaya aşerebiliyorlar, izin var mı?

Şekerli olduğu için hayır diyorum! Onun yerine soğuk yoğurt yesinler veya ayran içsinler. Bol bol yüzüp, yürüsünler ve rahat bir gece uykusu geçirsinler. Canları yiyecek bir şey çektiği zaman, bebeklerinin sağlıklı gelişimi için sağlıklı doğal gıdaları düşünsünler ve yesinler.

Güneşlenme serbest ve D vitaminine katkı sağlıyor... Güneşten koruyucu krem veya yağları kesinlikle kullanmasınlar. Normal kişilere de bunu öneriyorum çünkü oradaki kimyasallar emiliyor, kana karışıyor hem vücuda hem de eğer gebe ise bebeğe zarar veriyor.

Eğer gebelik dönemi soğuk kış günlerine denk geliyorsa ve doğumda yaklaştıysa ne yapılmalı?

Bol su içsinler. Kilo almaktan ve vücutta su tutan maddelerden uzak durmalarını öneriyorum. Bunun için de D vitamini kontrolü ve yürümek yine çok önemli.

Gebelere de kışın vücudu sıcak tutmak için doğal yün, pamuk tavsiye ediyorsunuz değil mi?

Tabii ki... Ayrıca gebelerin beline yük bindiği için göbek öne çekiyor ve ağrıya çok meyil oluyor. Bu yüzden yataklarının altına yün battaniye sermelerini öneriyorum. Bu bilhassa kışın çok önemli çünkü gece yatak soğuyor.

Her ne kadar kaloriferle veya üstümüze çok şey örterek iyice ısınmaya çalışsak da yatağın alt kısmı gece soğuyor, bilhassa modern yataklar odanın soğukluğunu ve vücudun soğukluğunu çekiyor. Bel zaten yüklü ve dengesi bozuk olduğu için, bu durumla beraber ağrılar artıyor.

Bel ağrılarını azaltmak ve daha rahat uyumak için sıcak su torbası da kullanılabilir. Bu torba ağrıyan, soğuk kalan bölgelere veya ayakuçlarına konabilir. Hem vücudu sıcak tutup gevşetiyor, hem de soğuğa bağlı bel, diz ve adale ağrılarını önlüyor. Böylece ağrı giderici ilaçlar kullanılmadan sorun çözülebiliyor.

Bir dönem domuz gribi salgını patladı ve aşı şart koşuldu, neticesinde gereksiz olduğu görüldü. Bu bağlamda grip aşısı hakkında neler söyleyebilirsiniz? Çünkü bu aşı aynı zamanda gebelere de yapılıyor. Gerçekten gripten koruyor mu?

Vücut direncine bağlı olarak bazı kişileri koruyor, bazılarını korumuyor. Aslında grip aşısı değil, yaşlılarda (65-70 yaşın üstünde) zatürree aşısı çok önemli. Bütün gripler ve zatürree sağlıklı yağ yemeyip, D vitamini azlığının sonucu vücut direncimizin zayıflamasından kaynaklanmaktadır.

Aslında hepimizin vücudunda virüs, mikrop var. Hücreler güçsüz düştüğü zaman bunlar canlanıyor. Organizmadaki virüs ve bakterileri öldüren en önemli doğal maddenin kan kolesterolü olduğu gösterilmiştir.[200] Bu yüzden kolesterole en kuvvetli antioksidan diyoruz.

200 Ravinskov Uffe. Fat and Cholesterol are Good for You!.GB Publishing, Sweden 2009.

Ayrıca virüsleri öldüren en önemli yağlardan biri ‘bakterisit’ olan doymuş yağ, yani tereyağıdır. İnsanlar bu yağlarla beslenmediği için bu salgınlar

arttı diye düşünüyorum.

Kanada hükümeti domuz gribi sırasında halkına aşı yaptırmamış, bunun yerine D vitamini seviyesini yükseltmiştir. D vitamininin en az 50 ng/ml, normal şartlarda ise 70 ng/ml civarında olması lazım. Bilhassa kanser hastalarının 70-100 ng/ml arasında olması gerekiyor. Yani asıl iş bağışıklık sistemini güçlendirmek!

Zaten biz Karatay Diyeti ile başından beri gebelerin doğal yollardan bağışıklık sistemlerinin güçlenmesinin peşindeyiz. Aslına bakarsak, sağlıklı yağ yersek (bunlar tereyağı, Omega-3 ve zeytinyağıdır), eğer sağlıklı bir şekilde beslenirsek hücrelerimiz sapasağlam oluyor ve böylece hastalık da olmuyor!

Hep annelerden bahsettik bir de babalardan söz açmak gerekirse onların yapmaları gerekenler, üstlerine düşen görevler nelerdir?

Öncelikle sigara ve alkol içmeyecekler! Beslenmelerine en az anne adayı kadar özen gösterecekler. Söylemeye gerek yok, anne adayları da kesinlikle sigara ve alkol kullanmayacaklar! Bazen sigara içen anne adayları görüyorum, bu adeta intihar. Anne ve baba adayları sigara dumanından bile uzak duracaklar. Sigara ve sigara dumanı hem kadında hem erkekte yumurtaları ve spermleri azaltıyor...

Erkekler hem sağlıklı bir baba olarak evlatlarının başında olmak, hem de sağlıklı bir çocuk sahibi olmak istiyorlarsa beslenme ve yaşam biçimlerinde Karatay Diyeti’ni uygulasınlar.

Lohusalık ve emzirme döneminde ek olarak ne yapılmalı?

Süt oluşması için yeşil ve kırmızı mercimek, boza ve bira mayası. Bira mayası tabletleri var, bu amaçla kullanılabilir. Örneğin İsviçre hükümeti yeni doğum yapmış annelere fazla süt maddesi üretmesi için bira mayası tableti dağıtır. Fazla anne sütleri, süt bankalarında biriktirilir ve sütü olmayan annelere dağıtılır. İsviçreli çocuklar böylece hep anne sütüyle beslenirler.

Ayrıca hem sağlıklı kilosuna dönmesi hem de bebeğin öncelikle insülin direncine karşı korunup sağlıklı gelişmesi için, annenin bu dönemde de şeker, tatlı ve hamur işlerinden özellikle uzak durması gerekiyor.

Kaç yaşına kadar anne sütü peki?

En az 6-12 ay. İsviçre hükümetinin bunu yaptığını biliyorum. Tabii sütü olan anneler 24 aya kadar da emzirebilir.

Anlattığınız konulara dikkat edince yani bebek anne karnından itibaren Karatay Diyeti ile beslenince, sık sık altını çizdiğimiz dejeneratif hastalıklara karşı tamamen korunmuş oluyor mu?

Dejeneratif hastalıklara karşı korunmuş, fazla kilo almamış, kuvvetli, yağları düzgün ve sağlıklı bir bebek oluyor. Ayrıca çocuklarda alerjik reaksiyonlar ve alerjik astım olmuyor. Şimdiki çocukların çoğu astımlı nedense... Bir de şekere bağlı hiperaktivite çok yaygın. Karatay Diyeti ile çocuklar bu hastalıklardan uzak büyüyecekler.

Çocuklara kesinlikle şeker vermeyeceğiz! Tabii tüm şekerli ve asitli içecekleri de sofraya koymayacak, onları özendirmeyeceğiz, eve almayacağız. Çocuklara ödül veya hediye niyetine şeker veya çikolata vermek, onları farkında olmadan zehirlemek demektir! Büyükler, çocuklara şeker veya çikolata yerine doğal yiyecekleri mesela kuru incir, gün kurusu kayısı, fındık, fıstık, badem, ceviz vb doğal yiyecekleri vermeli, çocuklara sağlıklı alışkanlıklar aşılamalı.

Onsekizinci Bölüm

KARATAY DİYETİ’NİN EN KÂRLI UYGULAYICILARI: ÇOCUKLAR VE GENÇLER

Çocuk yaştan itibaren Karatay Diyeti’ni uygulamanın gelecekteki faydası ne olur?

İlk başta genel olarak sağlıklı bir yaşam biçimi ediniyorlar. Bu sadece bir beslenme değil, yaşam biçimidir. İleri yaşlarda (artık bu zaman oldukça kısaldı) ortaya çıkacak hastalıklar önleniyor. Mesela üniversite öğrencilerinde haşimato dediğimiz tiroidit hastalığı, kilo alma, erkek çocuklarında meme büyüklüğü, kız çocuklarında vücutta kıllanma, erken

adet görme veya adet görememe sorunları önlenmiş oluyor. Bütün bunların sebebinin altında yanlış beslenme ve hareketsizliğe bağlı insülin yüksekliği olduğu biliniyor. Bu diyeti uygulayıp sağlıklı beslenenler; insülinleri normal kaldığı sürece, ileri yaşlarda ortaya çıkabilecek başta kilo sorunu olmak üzere, obezite, karaciğer yağlanması, diyabet, hipertansiyon, kalp krizi, felç, inme, kronik artritler, kronik bel ağrıları, Alzheimer, erken bunama, fibromiyosit, polikistik meme hastalığı, polikistik over sendromu ve her tür kanser hastalığı riskini azaltmış, sağlıklarını koruma altına almış oluyorlar.

Bunlara hiperaktivite ve alerjik astım gibi çocuklarda artan hastalıkları da ekleyebilir miyiz? Gelen sorulara baktığımız zaman aileler bu konuda çok şikâyetçiler...

Evet, çocuklarda astım gerçekten çok arttı. Bunun sebebi, başta artan hava kirliliği olmak üzere, evde kullanılan temizlik malzemeleri, çamaşır suları, kokular, deterjanlar yani kimyasallar... Ayrıca dışarıda yediğimiz hazır yemeklerin içinde bulunan katkı maddeleri ve kullanılan gizli şeker (biz buna früktoz diyoruz)... Bunu tatlılarda olduğu kadar tuzlularda da lezzeti artırsın diye görebiliyoruz. Bunlar birikim yapıyor. İmtihanlar, bilgisayar oyunları çocuklarımızı hareketsiz bırakıyor. Çocuklarımız artık eskisi gibi sokaklarda oynayamadığı için insülin yavaş yavaş yükseliyor.

Kola grubu içecekler teşvik ediliyor, bütün ilanlarda beyinler yıkanıyor, Ramazan ayında bile kola grubu şekerli içecekler ön plana çıkarılıyor. İşte bütün bunlar karaciğer yağlanmasına yol açıyor. Bugün 12-13 yaşındaki çocuklarımızın karaciğerinde yağlanma var, ne yazık ki... Bu da diyabet

riskinden başlayarak, kanser riskine kadar gidebiliyor. Ergenlik çağındaki çocuklarda karaciğer yağlanması olunca östrojen miktarı çok artıyor ve erkek çocuklarının memeleri büyüyor. Bu hem estetik olarak moral bozuyor hem de sağlık sorunu oluyor. Hepsini bir araya getirirsek büyüme çağındaki çocuklarda depresyon ortaya çıkıyor. Bu durum hırçınlık, öfke ve ailede geçimsizliğe kadar varıyor. Bu kısır döngü başlayınca karşımızda sağlıksız bir gençlik ve neticesinde sağlıksız bir toplum buluyoruz. Çocukların küçük yaşta hareket etme alışkanlığı kazanması lazım. Size İngiliz bir arkadaşımdan bir örnek vermek istiyorum. Çocuğu uyumadığı zaman yürütüyordu... Benim çocuğum hiperaktif diye bir şey yok! Yorulana kadar yürütün. Çocuk enerjisini harcayamazsa tabii ki uyuyamaz. Çocuklara işlenmiş gıda, şekerli yiyecek ve içecekler yasak. Bebeklikten itibaren şeker yok! Bunlar dışında sağlıklı doğal yiyecekler serbest. Mesela ben oğlumu büyütürken bir kez olsun cips, kola tarzı şeyler vermedim. Hazır mama da vermedim! Bugün 19 yaşındaki öğrencim bana geliyor ve reflüm var diyor. Biz okurken reflünün ismini bile bilmezdik. Bunlar hep dengesiz ve sağlıksız beslenmeden kaynaklanıyor.

Gelişme çağındaki gençler için önerileriniz var mı?

Sağlıklı yumurta yiyecekler... Fındık, fıstık, ceviz, badem yiyecekler... Her türlü sağlıklı yağı yiyecekler... Tekrar tekrar bunu söylüyoruz!

Böylece bağışıklık sistemleri güçlendiği için alerjik astımlardan, sinüzitlerden hepsinden kurtulacaklar. Çünkü vücudun bağışıklık sistemi kuvvetli kaldığı sürece hastalanmazlar!

Asıl tedavi, hastalığın temeline, köküne inerek yapılır. Hapşırıklar, öksürükler geçici olarak tedavi edilebilir, ancak bunların köklerine inmek gerekmektedir. Biz zaten mikroplar ve virüslerle birlikte yaşıyoruz, ne zaman ki bağışıklık sistemi zayıflıyor, o zaman vücut savunmasız kalıyor ve hasta oluyoruz. İşte bu mikroplar, virüsler ve toksinlerle mücadele etmek için sağlıklı tereyağı, zeytinyağı, fındık yağı yenecek ve Omega-3 mutlaka alınacak.

Böylece çocukların zekâ düzeyi, konsantrasyonu ve okuldaki başarısı artacak...

Tabii ki. Çocuklar mutlaka hareket etsinler. İlla profesyonel sporcu olsunlar demiyoruz. Çıksınlar babalarıyla veya anneleriyle 1-2 saat yürüsünler, denizde yüzsünler, mutlaka top oynasınlar. Korkmasınlar hasta olmazlar, depresyon da meydana gelmez.

Bir gelenek olarak çocuklarımıza besleyici diyerek bal ve pekmez veriyoruz. Bu doğru mu?

Bunlar çocukları beslemez aksine karaciğeri yağlandırır. Bence verilmemesi gerekiyor. Doğal beslensinler, doğal meyveleri bir bütün olarak tüketsinler. Pekmez kaynatılmıştır, bir faydası yoktur. Anadolu'da yapılan cevizli sucuklar ve bazı pestiller çocuklara verilebilir ama fazla değil.

Polikistik over genç kızlarda çok yaygın ve bu sorunu yaşayan kızlara tedavi için genelde doğum kontrol hapı veriliyor. Kimisi bunu alıp kullanıyor, kimisi de hormonlarım bozulur diye kullanmıyor. Peki, gerçekte bu hastalık nasıl tedavi edilmeli?

Söyleye söyleye dilimde tüy bitti! Polikistik over sendromu ve fibrokistik meme hastalıkları gibi bütün dejeneratif hastalıkların temelinde, insülin direnci yatmaktadır. Kötü ve düzensiz beslenme, bilmeden yanlış beslenme, hareketsizlik, tembellik sonucu geliştiği bilinmektedir. Bu konulara dikkat edildiğinde bu gibi sorunlar giderilebilmektedir.

Dediğiniz gibi bu sendrom toplumda çok fazla... Bu hastalığın en önemli sebebi insülin direncidir. Kan insülin değerlerinin normalde 5 IU/ml düzeyinde olması gerekmektedir. Sağlıklı yaşama geçip, düşük Omega-3 seviyesi düzeltilip, B vitamini dengelendiği zaman ve buna bir de düzenli sporu eklersek yumurtalıklar kendini toparlıyor.

Ayrıca çok önemli bir çalışmada gösterildi ki anneler, gebelik sürecinde yüksek glisemik indeksli karbonhidratlarla beslendiğinde, karınlarındaki kız bebeklerinin overlerinde (yumurtalıklarında) insülin direnci meydana geliyor. İşte polikistik over sendromunun temelinde bu yatıyor. Polikistik over sendromunun da genetik olmadığının ve annenin beslenmesi sonucu geliştiğinin en önemli göstergesi bence... Öyleyse annenin düşük glisemik indeksli karbonhidratlarla beslenmesi bunu da önleyecek!

Sonuç olarak, bu sorunu yaşayan genç kızlarımız, kanda insülin hormonu, D vitamini ve demir ölçtürecekler ve baktırabiliyorlarsa Omega-3 seviyelerine baktırıp takviye yaptıracaklar. Düşük glisemik indeksli karbonhidratlarla beslenecekler. Bunları yaptıkları zaman

herhangi bir ek ilaç kullanmadan hormonları düzene girip, sağlıkları yerine gelecek.

Evet, aynen öyle... Yani insülin direncini kırmak mecburiyetindeler. Bu direnç sadece kilolu kişilerde değil, kötü beslenen zayıf kişilerde de meydana geliyor, bunu unutmasınlar. İnsülin yükseldikçe erkeklik hormonlarının da dengesi bozuluyor. Çünkü seks hormonlarını (östrojen, progesteron, androjen ve testosteron hormonları) idare eden, insülin hormonudur.

Tabii bunun düzelmesi bir süreçtir. Kişiye bağlı olarak birkaç ay veya birkaç sene sürebilir.

Üniversite çağındaki gençlerde de çok çalışmaktan ve düzensiz yaşamdan kaynaklanan depresyon yaygın olduğu için, küçük yaşlarda bilinçsiz bir şekilde antidepresan kullanımı çok yaygınlaştı. Bunun ne gibi riskleri var?

Bu gençlerin yaşam tarzlarından dolayı, kişilikleri gelişmiyor. Ek olarak binen bu imtihan yükü de gençliğimizi mahvetmiş durumda. Bunu önemle belirtmek isterim. Bu sınav maratonunda gençlerimizi yarış atı gibi kamçılıyoruz! Buradan hareketsizlik ve beslenme bozukluğu çıkıyor ve bunun sonu da doğal olarak depresyon oluyor.

Depresyonun en önemli sebeplerinden biri, beyin hücre zarlarındaki Omega-3 eksikliğidir. Bunu daha önceki bölümlerde belirtmiştik. Bernard Shaw da "*Beynin %90'ı yağ ve kolesteroldür*" diyor. Bugün, en önemli

doğal antidepresan olarak Omega-3 kullanılıyor. Ancak güçlü bir antioksidanla beraber alınması gerekiyor.

Ayrıca tereyağı, zeytinyağı ve kan kolesterolünün de mikropları ve virüsleri yok ettiği gösterildi. İşte bunlar vücuda girmediği için bugün hastalıklar arttı. Aynı zamanda bakterisit dediğimiz bakterileri öldürücü özelliği var, bu çok önemli. Midede ve onikiparmak bağırsağında, 11 çeşit 'helikobakter piroli' denilen bakteri bulunmaktadır. Saf zeytinyağı bunların 9'unu yok ediyor.

Ondokuzuncu Bölüm:

PROF. KARATAY NASIL YAŞIYOR? GENÇLERE ÖNERİLERİ NE?

Karatay Diyeti halk arasında 'zengin diyeti' olarak konuşuluyor. Çünkü diyorsunuz ki; özgür köy tavuğu yiyeceksiniz, besinlerin organiğini, doğalını bulacaksınız. Karatay Diyeti'nin aslında 'ekonomik bir beslenme şekli' olduğunu kendinizden örnek vererek anlatabilir misiniz?

Örneğin ben eve un, şeker, ekmek almıyorum. Meyve az girer evimize. Asitli içecekler, meyve suları, içki, sigara hiç almıyoruz. Sucuklara,

sosislere, şekerlemelere harcama yapılmaz bizde.

Misafirlere çikolata, kuru pasta, yaş pasta verilmez. Bunların yerine yoğurt, tereyağı, zeytinyağı, et, balık, mevsim meyveleri, bulgur, yeşillik, her türlü bakliyat, beyaz peynir, köy yumurtası ve doğal kuruyemişler girer mutfağımıza.

Bunun dışında zehirli kimyasallar içeren makyaj malzemelerine, saç boyalarına para verilmez. Nemlendirici olarak zeytinyağı ve limon kullanırım.

Birçok insandan farklı olarak belki de sadece Omega-3'e para veriyoruz.

Eşim için de geçerli bu saydıklarım. Sabun olarak zeytinyağlı geleneksel kalıp sabun kullanırız. 12 yıl Amerika'da yaşadığım zaman gelip gidenlerden zeytinyağlı sabun istedim ve sadece onları kullandık. Saçımız içinde vücudumuz içinde doğal zeytinyağlı sabunları kullanıyoruz. Hem alerji yapmıyor, hem de çok sağlıklı... Saç boyası da yok tabii... TV programlarına çıkınca bile makyaj, pudra vb kesinlikle yok! Ne diyeyim, bu bilgilerden sonra okuyucu karar versin, Karatay Diyeti'nin 'zengin işi' olup olmadığına!

Siz sabah kaçta kalkarsınız ve ilk ne yaparsınız?

Sabah 05:00-06:00'da kalkarım. Erken yatıp, erken kalkarız biz. Yaz aylarında, tatilde güneş doğmadan denize girerim, Güneş, ben denizdeyken doğar, iki saat yüzerim. Suyumu içerim. Çayımı koyarım. Müzik açarım. Yumurtamı hazırlar, Karatay Diyeti prensipleriyle kahvaltımı yaparım.

Kış aylarında da her sabah 20 dakika, vapura yürürüm (arabamız yoktur). Her akşam da vapurdan eve yürürüm. Haftada 2-3 kez akşamları yatmadan önce de 20-30 dakika eşimle birlikte yürüyoruz.

Akşam başka neler yaparsınız?

Akşam 20:00'den sonra hiçbir şey yemeyiz. Ama eğer bir komşuya veya davete gittiysek ve bir şeyler yediysek yatmadan önce mutlaka 20 dakika yürürüz eşimle. Güne yürüyerek başlanmalı ve gün yürüyerek bitirilmelidir. Yaz kış demeden yürünmelidir.

Geçiş mevsimlerinde, mesela ilkbaharda, ne yaparsınız?

İstanbul'da ilkbahar diye bir şey kalmadı. Yüzülecek deniz de kalmadı... Ama eskiden 23 Nisan'da denize girmeye başlar, 29 Ekim'e kadar da denize girmeye devam ederdik.

Canan Karatay hareketli biri mi? Gençliğinizde (hocam hâlâ gençsiniz) spor yaptınız mı?

Yaz aylarında yüzdüğümü söylemiştim. Ayrıca, tenis oynadım, şimdi hala seyrek olsa da yeğenimle oynuyorum. Lisede folklor oynadım. Basketbol takımında da oynadım. Lise ve üniversitede yıllarında voleybol takımında oynadım. Hangi sene hatırlamıyorum ama Konya'da yapılan üniversiteler arası voleybol şampiyonasında birinci olmuştuk. ABD'de kaldığım süre içerisinde de 55 yaş grubunda tenis şampiyonluğum var; teklerde, çiftlerde

ve karışık çiftlerde. Dağcılık ve kayakçılık var. 1997 yılında, ABD'de gece buzda kayarken kaza geçirdim. Dizim kırıldığı için kayağı bırakmak zorunda kaldım. İngiltere, İskoçya, Güney Afrika ve Türkiye'de dağcılık yaptım. 1980 yılında Aladağlar'a tırmandım.

Yarım asır hekimlik yapmış birisiniz, binlerce insana faydalı olmak, hayatlarını kurtarmak çok değerli bir şey. Meslek hayatınızda sizde en çok ne iz bıraktı?

Hayatım hep mücadele ile geçti. Ülkemizde bir kadın olmak kolay değil, kadın olarak yeni bir şey başlatmak hiç de kolay değil! Her adım ve kademede mutlaka engelleniyorsunuz maalesef... Rahmetli Hocam Prof. Dr. Cem'i Demiroğlu'nun ileri görüşü ve vizyonu olmasa, ülkemizde kardiyoloji bilimi şimdiki düzeyine ulaşamazdı. O 1970'lerde Omega-3 kullanan önemli bir bilim adamıydı. Omega-3'ün kalp hastalıklarındaki yerini bize o öğretti. Nur içinde yatsın... Bol balık yiyenlerde kalp hastalığı, tansiyon hastalığı ve şeker hastalığı olmadığı ilk kez 1971 senesinde, *Lancet*'de yayınlanmıştır.[201]

201 H:O:Bang et al.,Plasma Lipid and Lipoprotein Pattern in Greenlandic West-Coast Eskimos. Lancet, June 5,1971.

Bugünkü hekimliğe, gençliğe baktığınız zaman neler düşünüyorsunuz? Gençlere neler söylemek istersiniz?

Eğitim herkesin hakkıdır. Herkese eşit şekilde verilmelidir. Bu imtihan sistemi çocukların beynini dumura uğratmaktadır. Gençliklerini

yitirmişlerdir maalesef gençlerimiz. Analar babalar da tabii. Bunun için üzüntülüyüm ben. Eğitim psikolojisinde şöyle bir laf vardır, “Çoktan seçmeli imtihanlar öğrenmeyi engellemektedir” denir. Ülkemizde senelerden beri uygulanan imtihanlara dayalı dershane sistemi, eğitim ve öğrenimi öldürmüştür.

Çocukların kendi istikballeri için kendi sevdikleri bir mesleği seçmeleri gerektiği halde, biz önlerine bin türlü imtihan sistemi koyarak eliyoruz, ‘sen okuyamazsın’ diyoruz her sene 1,5 milyon gencimize... Bu sizce normal mi? Okullara yerleştirmediğimiz gençler ve aileleri ne yapıyorlar hiç biliyor muyuz? Bir at yarışı içine sürüklediğimiz çocuklarımızı, gençlerimizi aldatıyoruz! Yok, şunun birincisi, bunun ikincisi diye? Bu birincilikler çocuklara mı yarıyor, dershanelerin ticari kazançlarına mı katkıda bulunuyor? Ezberden başka ne yapıyor bu çocuklar? Ağlayanlar, intihar edenler... Yazık değil mi bu gençlere ve boşa harcanan paralara? Ne için diye, oturup da düşünmemiz gerekiyor...

Hekim, nasıl iyi hekim olur ve insanı korur?

Bütün hastalıklarda primer ve sekonder koruma diye bir ifade vardır. Bu terimlerin aslında birbirinden pek bir farkı yok.

Primer koruma, hastalanmamak için neler yapmalıyız sorusunu cevaplar. Hastalanmamak; sağlığımızı korumak, sağlıklı ve kaliteli bir hayat yaşamak demektir.

Sekonder koruma ise hastalandıktan sonra tekrar hastalanmamaktır.

Yani ikisi de hastalıklardan korumaya giriyor.

Bir bölgenin veya bir hastalığın vücut içinde diğer organlardan veya diğer organ hastalıklarından soyutlanması doğru değildir. Vücut ve organizma milyarlarca hücreden yapılmıştır ve hepsi bir bütünün parçasıdır. Yapboz bulmacaları gibi her bir organ ve hücre birbirini tamamlayan bir bütündür insan organizmasında.

Biz hekimler, mühendis ve tekniker olamayız. Yani elimize verilen şablonu (kılavuzlar) herkese aynı şekilde uyarlayamayız. Kılavuzlar ancak bazı konularda yol göstericidir. Her bir hasta kendine has, kendine özgü kişiliği ile karmakarışık bir matematik problemi olarak bir hekime başvurur.

Biz hekimlerin görevi, hastanın karmakarışık problemini çözebilmek ve ona yardım etmek olmalıdır. Her problemin kendine özgü zorluğu vardır. Zor ve karmaşık problemi, hasta lehine çözebilen hekim başarılı olabilir ancak...

Yani bizler hastanın kendisini ve o hastaya özel olan problemi çözmeye çalışmalıyız. Hastalığı değil de, hastayı tedavi etmeliyiz. Hastalık tedavisi yapacaksak, yükleriz bilgisayarlara hastalıkları, 'moronlar' tedaviyi yapıverir! Tıp fakültelerine de gerek kalmaz!

Hekimlik, bir sanattır, aslında objesi insan olan tek sanattır; 'insanları hastalandırmama' sanatıdır. Hekimliğe adım atanların ilk dersi, 'primum nil nocere' yani 'önce zarar verme' diye başlar.

Esas olan sağlığımızı korumak, sağlıklı ve kaliteli yaşamaktır. Hekim, insana bütün olarak bakar ve onu hastalıklardan korur!

Hayata bakışınızın özeti nedir?

Milattan önce 9’uncu yüzyıla ait bir tapınak yazısında yer alan, hayata yeni atılacak kişiler için yazılmış önerileri paylaşmak istiyorum:

“Gürültü ve patırtının ortasında sükûnetle dolaş.

Sessizliğin içinde huzur bulunduğunu unutma.

Başka türlü davranmak açıkça gerekmedikçe herkesle dost olmaya çalış.

Sana bir kötülük yapıldığında verebileceğin en iyi karşılık unutmak olsun.

Bağışla ve unut.

İçten ol, telaşsız, kısa, açık ve seçik konuş.

İşinle ne kadar küçük olursa olsun ilgilen, hayatta tek dayanağın odur.

Seveceğin bir iş seçersen yaşamında bir an bile yorulmazsın.

İşini öyle sev ki, başarıların bedenini ve yüreğini güçlendirirken, verdiklerinle de yepyeni hayatlar başlatmış olabilesin.

Yapamayacağın şeylerin, yapabileceklerini engellemesine izin verme.

Kaybetmeyi ahlaksız bir kazanca tercih et.

İlkinin acısı bir an, diğerinin vicdan azabı bir ömür boyu sürer.

Bazı idealler o kadar değerlidir ki o yolda mağlup olmak bile zafer sayılır.

Bu dünyada bırakabileceğin en büyük miras ise dürüstlüktür.”

Yirminci Bölüm

‘KARATAY DİYETİ’ KİTABINI OKUYARAK UYGULAMAYA

BAŞLAYANLAR
NE DİYOR?

Bir kitap hayatımı değiştirdi

2000 tarihinde by-pass ameliyatı oldum. Dört damarım değişti. Bu arada Tip-2 diyabet teşhisi kondu. Doktorların tavsiyesine uyarak senelerce yumurta yemedim. Hasret kaldım diyebilirim. Kırmızı eti ise haftada bir sefer avuç içi kadar yiyebiliyordum. Uzun yıllar böyle geçti. Diyabet doktorlarının tavsiyesi üzerine insüline başladım. İlk zamanlar 10 ünite ile başlayan insülin zaman içinde, (sabah 20, öğlen 5, akşam 15 ünite olmak üzere) 40 üniteye kadar yükseldi. Bu arada kitabevlerinde gezerken *Karatay Diyeti* adlı bir kitap gözüme ilişti. Sanki o kitabın bana faydalı olacağını hissetmiş gibi alıp okumak istedim. Prof. Canan Efendigil Karatay'ı çevremdeki kimseden duymamıştım. Kitapta yazılanları uygular uygulamaz hayatım değişti. Yaklaşık bir buçuk aylık tedavim süresince 40 ünite aldığım insülini alıştıra alıştıra, 2-3 ünite düşüre düşüre, en sonunda tamamen kestik. Kan şekerim 200 civarlarında gezinirken, Canan Hoca'mın tavsiyeleri ile bugün artık insülinden tamamen kurtuldum. Bu arada 4,2 kilo verdim. Hafifledim, dinçleştim. İnsanın en büyük serveti olan sıhhatime kavuştum. Daha ne isteyebilirim ki?

Ahmet Emkin (74)

Lise yıllarındaki kiloma geri döndüm

2011 ilkbaharında uzun bir yurtdışı seyahatinden geri döndüğümde, çok özlemiş olduğum pilav, börek, makarna, simit ve baklavalara saldırdım.

Çok kısa sürede 6 kilo aldım. Kitapçılardan tesadüfen bulup aldığım, Prof. Karatay'ın *Karatay Diyeti* ve Prof. Ahmet Aydın'ın *Taş Devri Diyeti* kitaplarıyla tanışmam işte o kilo aldığım günlere denk düştü. Yıllarca aradıktan/okuduktan sonra, nihayet doğruyu bulduğuma inandım.

54 yaşındayım, hiçbir rahatsızlığım yok ve hiçbir ilaç kullanmıyorum ancak şeker hastalığı beni en çok korkutan konu. Ben 2050 yılında 93'üncü yaş günümü kutlamak istiyorum.

Bunun için ilk konu 'sağlıklı beslenmek'. Hemen okuduklarımı disiplinli bir şekilde hayata geçirdim. Şekerle aram yoktu, nerdeyse sıfırladım. Unlu ne varsa tamamen hayatımdan çıkardım. Meyveyi iyice azalttım. Günde sadece 3 öğün dilediğim kadar et ve sebze yiyorum. Aralarda hiçbir şey atıştırmıyorum. Kahvaltı biraz zor ama menemen, çökelek/peynirler, yumurta, tereyağı, domates, salatalık, zeytin fazlasıyla yetiyor. Hiç ama hiç acıkmıyorum. Acıkmayı özledim. Gerçekten acıktıran un, şeker gibi yüksek glisemik indeksli gıdalarmış. Haftada 3-4 kez kuvvet egzersizleri yapıp koşuyorum.

Evde artık günlük süt içiliyor ama ben sütü kestim. Yoğurt, ayran, peynir ve tereyağının organik olanını bulduk. Organik pazardan sebzelerimizi alıyoruz. Yumurta, serbest gezen tavuğunkinden... Her gün bir avuç badem, fındık, ceviz yiyorum. Tabii ki arada bir kaçamak yapma hakkımı saklı tutuyorum.

6 haftada 6 kilo verdim. Bugün, boyum 1,88 ve kilom 88. Benden uzun olan ve lise 2'de okuyan oğlumun da kilosu 88.

Evet, lise yıllarındaki kiloma geri döndüm. Sadece kilo değil, yanlışlar yüzünden vücudumda oluşmakta olan tüm kronik iltihapların gerileyeceğine ve metabolik sendroma yakalanmadan, tüm dejeneratif hastalıkların semtime çok çok geç uğrayacağına inanıyorum.

Ali Rıza Ersoy (54)

3,5 ay içinde toplam 10 kg verdim

Sn Canan Karatay,

6 Mayıs 2011 tarihinde internette tesadüfen 'Kola içince vücudunuzda neler olduğunun farkında mısınız?**'** başlıklı yazınızı okudum. Kola'ya çok düşkün olan ben anlatımınızdan çok etkilendim ve hayatımda ilk defa kola'nın gerçekten zarar verdiğine içimden inandım. Daha önce de kola ve zararları hakkında bir dolu yazı okumuştum, tabii ki zararlarını biliyordum ama beni bu derece etkileyen bir anlatım biçimi ile karşılaşmamışım demek ki.

Biraz daha araştırınca kitabınızdan haberdar oldum ve hemen aldım. Kitapta her şey o kadar bilimsel ve bir o kadar da bizler gibi doktor olmayan kişilerin anlayabileceği bir ifade ile anlatılmış ki bir nefeste okudum diyebilirim.

Uzun senelerdir çeşitli diyetisyenlerin kontrolünde veya kendi imkânlarımla diyet yaptım. Her seferinde 10 kg verip 15 kg aldım. Bu senelerce böyle devam etti. Tartıda 88 kiloyu dahi gördüm. Bundan 2 sene önce yüksek tansiyon şikâyeti ile gittiğim kardiyoloji profesörü yapılan tahlil ve tetkikler sonucu 'metabolik sendrom ve insülin direnci' teşhisi ile

kolesterol hapı dâhil bir sürü ilaç verdi. Kilo vermezsem bu işin sonunun kötü olacağını, ilaç (glucophage) kullanmadan ne yaparsam yapayım kilo veremeyeceğimi belirtti. Sonrasında 2 sene boyunca yine kendi imkânlarımla diyet yapmaya çalıştım. Ama ben diyet yapmaya çalıştıkça tam tersi oldu.

Zor bela 1 kilo verdiğimde sevindim ancak öyle zamanlar oldu ki; gece tartılıp yatıp sabah tartıldığımda 2 kg almış olduğumu görüp ağladım.

Kitabınızı okuyunca kendime, ‘Bu benim için en doğru olan, hayat boyu devam ettirebileceğim bir beslenme tarzı’ dedim. Öyle kibrit kutusu kadar light peynir + 3 adet zeytin, saat 11’de 2 grisini + 1 ayran gibi diyetlere insan ömür boyu devam edemez; kaldı ki işe de yaramıyor!

Hemen sağlık kontrolünden geçmek üzere sizden randevu almaya çalıştım, ancak yoğunluktan 3 ay sonrası için randevu alabildim. Bu arada kitapta okuduğum bilgileri yavaş yavaş hayatıma geçirmeye başladım.

İlk zamanlar sadece sabah kahvaltısında 1 dilim ekmek yiyip diğer öğünlerde yememeye başladım. Daha sonra ekmeği tümden hayatımdan çıkardım ama yerine sizin de ısrarla belirttiğiniz gibi ceviz, badem, fındık koydum.

3,5 aydan beri sabahları 2 yumurta, bolca peynir, bolca domates, bolca zeytin ve cevizden oluşan bir kahvaltı ediyorum.

Öğlenleri muhakkak salata yiyorum ama son derece keyifli bol sızma zeytinyağlı, içinde ceviz, kuru üzüm vs olan bir salata! Yanında ise et, köfte, döner, tavuk vs protein olmasına dikkat ediyorum.

Bizim evimizde tereyağı ve sızma zeytinyağından başka yağ kullanılmaz. Bu nedenle akşamları evde pişen karnıyarık, kuşbaşı et sote vs ne varsa onu yiyorum. Saat 20:00’den sonra da bir şey yememeye özen gösteriyorum.

Hafta sonları daha geç bir kahvaltı ve erken akşam yemeği ile 2 öğün yeterli oluyor. Çok gerekirse arada akşamüzeri biraz kuru meyve ve kuruyemiş yiyorum.

İçecek olarak su/süt/ayran/çay/Türk kahvesi dışında bir şey içmiyorum.

Akşamları iş çıkışı 30 dakika kadar yürüyüş yapıyorum. Zamanla süreyi 1 saate kadar çıkartmayı hedefliyorum.

Bu sayede 3,5 ay içinde toplam 10 kg verdim. Aralıklarla vücut analizi yapan bir tartıda tartıldığımda verdiğim kiloların tamamının yağ olarak vücudumdan gittiğini görmek beni inanılmaz sevindirdi.

Bu arada bu beslenme tarzına geçtiğimden bu yana kendimi eskiye oranla çok daha enerjik hissediyorum. Sabahları yataktan daha zinde kalkıyorum. Kronik diyebileceğim sürekli uyku ihtiyacı ve yorgunluk hissi büyük ölçüde azaldı. Yakınımdaki insanlardan cildimin eskiye göre çok daha güzel göründüğüne dair yorumlar alıyorum.

Önümde uzun bir yol olduğunu biliyorum, ancak eskisi gibi gözümde büyümüyor çünkü kendimi diyette gibi hissetmiyorum.

Öğün aralarındaki iç kazınmalarım tamamen yok oldu. Vücudumun şeker ihtiyacı kitabınızda anlattığınız gibi kalmadı. Yani şekerli içeceklerden, tatlılardan, pastalardan uzak durmak eskisi gibi sıkıntı yaratmıyor.

Bu iyileşmenin kan değerlerime de yansıdığından eminim. Tahlil sonuçlarım çıktığında zaten siz değerlendireceksiniz. Bu bilgileri açık yüreklilikle herkesle paylaştığınız için çok teşekkür ederim. Herkesin kitabınızı okumasını ve sağlığına kavuşmak ve sağlıklı yaşamaya devam edebilmek için önerilerinizi uygulamasını dilerim.

Sevgi ve saygılarımla.

S. Arzu Çınar

Güçlü ve sağlıklıyım, kilo kaybederken yıpranmadım

Canan Hoca'm merhaba,

Öncelikle size sonsuz teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Karatay Diyeti adlı eserinizi ve ardından eserinizde tavsiye ettiğiniz Ahmet Aydın Hoca'mızın *Taş Devri Diyeti* eserini de okudum. Sayenizde harika bilgiler edindim. Hemen diyetinizi yani aslında önerdiğiniz yaşam biçimini uygulamaya başladım. 5 Temmuz 2011'de önerdiğiniz programa başladım ve 5 Eylül 2011'e kadar yani 2 ayda 15 kilo verdim. 110 kiloydum, 95 kiloya indim. Güçlü ve sağlıklıyım, kilo kaybederken yıpranmadım:)

Kan değerlerime gelince, 2003 yılından beri karaciğerimde yağlanma vardı. İnadına ilaç kullanmak istemiyordum. Ancak bir türlü değerlerimi indiremiyordum (Nonalkolik Hepatostatoz 2. derece). Diyetinizden sonra tüm değerlerim normale indi:) Karaciğer değerlerim de ilk defa düştü ve bir tanesi de normale indi. Bu yüzden size sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Allah sizden razı olsun.

Ben hem diş hekimiyim hem de profesyonel danışmanlık yapmaktayım. İşletme yüksek lisansı (Sağlık Kurumları İşletmeciliği) yaptım. Bireysel olarak da NLP ve yaşam rehberliği (life coaching) eğitimleri aldım. Kendi danışmanlık firmam sayesinde de danışanlarıma yardımcı olmaya çalışıyorum.

Değerli hocam sizinle ve Ahmet Hoca'mla tanışmak ve sizden profesyonel olarak eğitim almak istiyorum. Kendi geliştirdiğim 'Dengeli Yaşam' eğitimlerimde sizin sisteminizi de anlatıyorum. Kitabınızı hediye ediyorum. Gönüllü olarak eserinizi ihtiyacı olan herkese tavsiye ediyorum. Bu işi sizlerden derinliğine öğrenerek kendi eğitim sistemime katmak istiyorum.

Saygılarımla.

Dr. Mahmut Demirkan

Diş Hekimi, İşletme Yönetimi Uzmanı

Hiç zorlanmadan, kalori saymadan, çetele tutmadan, acıkmadan...

2011'in mayıs ayında bir gün annem bana bazı TV programlarında Prof. Dr. Canan Efendigil Karatay'ın sağlıklı beslenme ve yaşama konularında yaptığı konuşmalarını izlediğinden, bu konuşmalarından etkilendiğinden ve Prof. Karatay'ın *Karatay Diyeti* isimli bir kitabının çıktığından bahsetmişti. Birkaç gün sonra Canan Hoca'nın kitabından iki adet edinmiş ve birini anneme vermiş, birini de kendim okumaya başlamıştım. Bu arada, 77 yaşındaki annemin yüksek tansiyon nedeniyle onyıllardır tuz, yağ, et, yumurta yemekten kaçındığını, hayatı boyunca sigara ve alkol kullanmadığını, herhangi bir önemli rahatsızlığı ve fazla kilosu olmamasına rağmen 2007'de 4 damar koroner bypass ameliyatı geçirdiğini, ameliyattan sonra kendisine reçete edilen kan sulandırıcı, tansiyon ve kolesterol düşürücü vb ilaçları düzenli olarak kullanageldiğini belirtmeliyim. Ben ise, tıpkı annem gibi yediklerine güya dikkat eden; mümkünse her şeyin light'ını yiyen; unun yok kepeklisiydi, yok tam buğdayı idi güya sağlıklısını tüketen; her tür yağdan köşe bucak kaçan, çok sağlıklı bir şeymiş gibi bol meyve yiyen; 3-4 yılda bir diyetisyen kılavuzluğunda diyet yapan biri olmama rağmen son 15 yılda 20 kilo almış ve fazla kilolarından bir türlü kalıcı biçimde kurtulamamış biriyim.

Bu çerçevede hem annem, hem de kendim için Canan Hoca'dan muayene randevusu aldım. Muayenelerimizin gerçekleşeceği temmuz ayına kadar olan dönem içinde de *Karatay Diyeti* kitabında yazan önerileri kısmen de olsa hayatımıza geçirmiştik. Sonuçta muayene günü geldiğinde ben 4 kilo

vermiştim, annem de 2 kilo. Detaylı muayenelerimiz esnasında, tahlillerimiz ve teşhisleri çerçevesinde Canan Hoca'nın sağladığı ilave yönlendirmeler, teşvik ve tavsiyelerle, sonraki 2 aylık dönemde ben 4 kilo daha verirken, annem de 2 kilo daha verdi! Hiç zorlanmadan, kalori saymadan, çetele tutmadan, acıkmadan, ara öğün ihtiyacı hissetmeden... Üstelik yorgunluk, halsizlik gibi duygulardan da kurtulduk.

Başta un, şeker ve işlenmiş sözümona 'gıdalar' olmak üzere bizi her gün biraz daha yıkan yiyeceklerden ve meşrubatlardan; 'bilimsel' adı altında bilimi ve insan sağlığını katleden diyetlerden ve yanlış beslenme alışkanlıklarından kurtaran; sağlıklı et, süt, süt ürünleri, yumurta, kuruyemiş gibi gıdalarla, halis tereyağı ve zeytinyağıyla barıştıran Canan Hoca'ya sonsuz teşekkürlerimizi sunuyor, yeni kitabını dört gözle beklediğimizi belirtmek istiyorum.

Mustafa E. Eke (46)

Yönetim Danışmanı

Artık aç kalmıyorum

56 yaşında minyon tipli bir bayanım. Sürekli diyet yapan, diyetisyene giden, kilo verip koruyamayanlardan biri de benim. Ömrüm diyetle geçti diyebilirim. Zamanla sağlık problemlerim başladı. Yemek saatim geçince görme bozukluğu, elimde ayağımda titreme başladı. Yemek yiyince görmem kısa sürede düzeliyordu. Zamanla bu süre uzamaya başladı. Bu da beni tedirgin etti açıkçası. 2010 yılının 9. ayında 60,5 kiloyla endokrin bölümünde tahlillerimi yaptırdım. İnsülin direncim 23,1 çıktı. Diyetisyene

yönlendirildim. Zayıflamam neticesinde insülin direncinin normale geleceği, sporla birlikte diyete başlamam gerektiği söylendi. İlaç takviyesi yapıldı. Hedef 3 ayda 54 kilo.

Diyette yasaklar çok. Ara öğünler olmasına rağmen çok aç kalıyordum. Ara öğünü yemek için gözüm sürekli saatteydi. 6 ayda 60,5 kilodan 57,5 kiloya düştüm. 6 ayın sonunda yapılan tahlil sonucunda insülin 17,1 oldu. Kendimi çok yorgun ve halsiz hissettiğimi, daha fazla kilo vermek istemediğimi söyledim. Yürüyüş yapacak halim kalmıyordu.

Tansiyon ve kolesterol ilaçları da alıyordum. Bu kadar katı diyet yapıyorsam kolesterol hapını niye alıyorum ki dedim. Ara sıra içmeye başladım. Bir yıl sonra kontrole çağrıldım.

Derya Baykal'ın programında Canan Hoca'yı izleyen çok samimi arkadaşım beni aradı. Kitabı aldığını anlattı. ‘Onun diyetini yap, çok mantıklı' dedi. İnanın o an önemsemedim. Tesadüfen Seda Hanım'ın programında kendim izleyince, ‘Aaa aynı benim şikâyetlerimi anlatıyor' dedim kendi kendime. Canan Hoca, ‘Yağsız yerseniz vücudunuz kaşınır, zamanla yorgun ve halsiz kalırsınız' deyince hemen kitabını aldım. Uygulamaya başladım. İlk günkü kahvaltı menüsünü eşim görünce ‘Diyeti bırakıyor musun?' dedi. ‘Hayır diyet şimdi başlıyor' dedim. O gün çok keyifli bir kahvaltı yaptım. Kahvaltım bitince saate baktım gerçekten ara öğüne ihtiyacım olacak mı diye. İnanın dört saat hiç aç kalmadım. Öğle yemeğinden sonra da akşam yemeğine kadar hiç acıkmadım. Muayene olmak için hocamdan hemen randevu aldım. Bir buçuk ay sonrasına verdiler. Diyetime onun tavsiyesine göre (kitabından) devam ettim. 2,7 kilo daha verdim. 55 kiloya çok çabuk indim.

Muayeneye gittiğimde Canan Hoca’ma yaşadıklarımı anlattım. ‘Hayatından memnun musun’ diye sordu. Nasıl memnun olmam, artık aç kalmıyorum. Kendimi yorgun ve bitkin hissetmiyorum. Yürüyüşlerimi mutlu bir şekilde yapıyorum. Yemeklerime normal yağ koyuyorum. Salatamdan yağı eksiltmiyorum. Vücudumdaki kaşıntılar geçti. Kolesterol hapını tamamen bıraktım. Kan değerleri de gayet normal. Çok sevdiğim kabak ve ayçekirdeğini rahatlıkla yiyorum.

Canan Hoca’ma iyi ki gitmişim. Tansiyon hapımın yeterli gelmediğini, kalbimde büyüme olduğunu öğrendim. İlaçlar değişti, takviye yapıldı. Tedavi neticesinde (önceden beynimde zaman zaman bir basınç hissediyordum ve sanki birileri sıkıyor gibi oluyordum) bu sorunum da ortadan kalktı. Böylesine güzel bir diyeti bana kazandırdığı için Prof. Dr. Canan Karatay Hoca’ma saygılarımla sonsuz teşekkür ediyorum. Hocam sayesinde artık hiç aç kalmıyorum.

Olcay Bahar (56)

Gerçek kabul ettiğim birçok standardı hocam rafa kaldırdı

Değerli hocamı ‘ölüm çubuğuna’ (sigara) karşı ortak mücadelemiz sırasında tanımak şerefine erdim.

‘Rektör’ unvanına karşın gayet alçakgönüllü, samimi bir kişiliğe sahip olması beni çok etkiledi.

Bazı televizyon programları ile basın toplantılarına birlikte katıldık. İkimiz de tıp doktorlarının hastane içinde ceplerinde sigara paketleri ile dolaşmasını hiçbir şekilde kabul edemiyorduk.

Daha sonra halsizlik şikâyeti ile kendisine muayeneye gittim. Okuduğum, başka tıp doktorlarından duyduğum ve gerçek kabul ettiğim birçok standardı hocam rafa kaldırdı. Beni kilo vermeye davet etti.

Tatlandırıcıyı hayatımdan attım. Bazı ilaçları kestim. Karışık kuruyemiş alıp yoğurtla karıştırıp yemeye başladım. Kilo verirken halsizlik hissetmedim. Sabahları hiç olmazsa 5 dakika jimnastiğe başladım. Acıktıkça haşlanmış yumurta, ceviz, badem, kayısı ve meyve yedim. Mümkün mertebe arabamı uzakta bırakıp yürümeye başladım. Hatta yol kapanınca inip şoförüm arabayı kullanırken yol boyunca yürümeye gayret ettim.

Bu bilgilerini yıllarının birikimi ile kitaplaştırdı ve çok ilgi gördü.

Teşekkür ederim Canan Hoca'ma.

Derin sevgi ile.

Prof. Dr. Orhan Kural

İTÜ Maden Mühendisliği Anabilim Dalı Başkanı

Özgürleştim

Sayın Canan Karatay,

Ben yıllardır zayıflamak amacıyla diyetisyenlere giderek uygulanan diyetlerle hatırı sayılacak kadar kilo alan bir kişi olarak zaman içinde çalışma odamla mutfak arasında çok ciddi bir bağlılık geliştirmiştim. Bu bağlılığı sizin Karatay Diyeti'nizle fark ettim! İki saatte bir yemek yeme zorunluluğunu hayatımdan çıkarttırdığınız ve yanlış beslenme yöntemlerinden beni kurtararak kendimi özgürleşmiş hissetmemi sağladığınız için size çok teşekkür ediyorum. Şu anda sağlıklı yenen günde

üç öğünle kendimi çok daha zinde, mutlu ve sağlıklı hissettiğimi belirtmek isterim. Karatay Diyeti'ni danışanlarıma ve sağlıklı olmak isteyen herkese güvenle öneriyorum.

Sonsuz teşekkürlerimle.

Dr. Nur Velidedeoğlu Kavuncu

Psikolog

Üç ayda 20 kilo verdim, tartıyla aramı düzelttim!

Ben hayatımın ilk 23 senesini obez olarak geçirdim, ta ki Canan Hoca'mı tanıyana kadar. Yıllarca bu diyetisyen veya şu akupunkturcu diye gezdim durdum. Hepsi de bana biraz kilo verdirdi, ama belli bir zamandan sonra sadece onları geri almakla kalmadım, üstüne de kilo aldım. Kısacası hayatım çilekeş bir kısırdöngü içindeydi. Aşırı kilolarım beni hantal kılıyordu, ayrıca üstümde nedenini bilemediğim bir miskinlik ve yorgunluk vardı. Günlük hayatımı sürdürebilecek enerjiyi kendimde bulamıyordum. 2 saatte bir, bir şeyler yemezsem başım dönüyor ve kendimi güçsüz hissediyordum. Yediğim şeyler genelde abur cubur olarak nitelendirdiğimiz faydasız gıdalardı. Hayatım uzun bir müddet boyunca böyle sürüp gitti.

Canan Hoca'mla İstanbul Bilim Üniversitesi'nde 4. sınıf öğrencisiyken dâhiliye stajında tanıştığımda, 23 yaşında, 123 kg ağırlığında, 1.80 m boyundaydım. Tansiyonum 150/ 110 mm Hg seviyelerindeydi, kolesterol seviyelerim ise bir doktorun kâbusu gibiydi. Staj süresince Canan Hoca'mın sahip olduğu bilgiyi ve disiplini, hastalarına karşı duyduğu şefkati gördüm. Yeni gelen her hastasına, nasıl yanlış beslendiğini anlatıyordu ve doğru

beslenmesi için onlara kendi hazırladığı diyet listesini veriyordu. Her seferinde de, bunun aslında basit bir diyet olmaktan ziyade bir yaşam biçimi olduğunun altını çiziyordu. Her geçen gün Canan Hoca'dan birçok şey öğreniyordum. Örneğin; her gün belli bir miktar kuruyemiş yemenin, insana kilo aldırmayacağını, hatta muhtemel diyabeti dahi önleyebileceğini öğrendim. Onun öğrencisi olmadan evvel, kuzu etinin ve yumurtanın sağlıklı beslenmede yeri olmadığını düşünürdüm, bunun da yanlış olduğunu yine ondan öğrendim. Gelen giden hastaları gördükçe, onlara önerdiği diyet benim de aklıma yattı. 2010 yılının Ekim ayı başlarında öngördüğü diyeti ben de uygulamaya başladım.

İlk 1 ayın sonunda kendimi enerji dolu hissediyordum. Diyet öncesindeki, hafif depresyonlu halimden yavaşça kurtulmaya da başlamıştım. 3. ayın sonunda eski düşmanım olan tartıyla aramı düzelttim. İlk başta tartıda gördüğüm sayıya bir türlü inanamadım, bu nedenle sabah evden çıktıktan sonra hastanede birkaç defa daha tartıldım; sonuç aynıydı, tam tamına 103 kiloydum. 3 ayda 20 kilo vermiştim, hem de sadece Canan Hoca'nın listesindekilere uyarak. Bu arada, hocamın önerdiği günlük yarım saatlik yürüyüş dışında, hiçbir sportif faaliyette bulunmamıştım. 1. ayın sonundan itibaren, 'kilo vermişsin' diyen tüm arkadaşlarım artık benden bunun sırrını istiyorlardı. Ben de onlara sırrımı açıkladım: Bu sır, 'Canan Hoca ve onun belirlediği yaşam biçimi' idi.

Bu yazıyı 2011 yılının ağustos ayında yazıyorum ve tam olarak 82 kg ağırlığındayım. Şu anki kolesterol seviyelerim kardiyologların rüyalarını süslüyor. Tansiyonum 125/75 mm Hg; ayrıca eskisi gibi hantal ve yorgun değilim. Her yeni güne daha zinde ve daha enerjik başlıyorum ve bunların

hepsi Prof. Dr. Mutia Canan Efendigil Karatay Hoca’m sayesinde gerçekleşti.

Pek muhterem hocama bu vesileyle sonsuz şükran ve minnet duygularımı arz ederim.

Melih Tor (24)

İstanbul Bilim Üniversitesi Tıp Fakültesi 5. Sınıf Öğrencisi

Kilo vermenin dışında yüzümün güzelleştiğini duymak beni mutlu ediyor

Merhaba Hocam,

Sizinle kilo verme hikâyemi ve Karatay beslenme düzeninin bana yararlarını paylaşmak istiyorum. 20 yaşındayım ve bu yaşlarda göze batmayan fazlalıkların 30’lu yaşlarda nelere dönüşebileceğini düşündüm. İleriki yaşlarda kilolarımdan dolayı zor yürüyen, sağlıksız bir insan olmak istemiyordum. Böylelikle kilo vermeye karar verdim ama nasıl yapacağım konusunda kararsızdım.

Şok diyetler denedim, yediklerimi azalttım. Ama eksik bir şey vardı ki ya birden yeme krizlerine girerdim ya da bıraktığım anda kilolar geri gelirdi.

Bir gün araştırma yaparken Karatay Diyeti adında bir yazı gördüm. İlgimi çekti ama ara öğünlerin olmaması da ayrıca şaşırttı. Bize şimdiye kadar dayatılan ara öğünler yanlış mı diye düşündüm. Kitabınızı okudum, yazdıklarınızı araştırdım.

Hayat boyu devam ettirebileceğim bir beslenme şeklini ve sağlığa giden yolu bulmuştum.

İnternette ‘kadınlar kulübü’nde benden daha önce bu beslenme şekli ile tanışan arkadaşlarla karşılaştım. Hep beraber bir motivasyon ve bilgi paylaşımı şeklinde çok güzel kilolar veriyoruz.

Artık bol bol Omega-3 içeren besinler yiyor ve Omega-3 tabletleri alıyorum.

Ekmeği tamamen hayatımdan çıkararak, yerine ceviz, badem, fındık, fıstık koydum. Tatlı yiyeceksem çikolatalara saldırmak yerine kuru kayısı veya tarçınlı süt içmeyi tercih ediyorum. Her şeyin doğalını tercih ediyorum. Konservelerden uzaklaştım. Dışarıda yediğim fast-food ürünlerden vazgeçerek doğru şekilde pişirilmiş sebzelerin, baklagillerin tadına varıyorum. Yağ olarak sağlıklı yağları tercih ediyorum (tereyağı, zeytinyağı gibi).

Boyum 1,70. Yaklaşık 2 ay önce 64 kg ile başladım. Şu an 57 kilodayım. Kilo vermenin ne kadar zor olduğunu bildiğim için, rahatça kilo vermiş olmak beni çok mutlu etti. Kilo vermenin dışında yüzümün parladığını, güzelleştiğini duymak beni mutlu ediyor. Kendimi daha dinç hissediyorum. Adet dönemimde tatlı krizlerine girmiyorum.

Sizi de bu beslenme şeklini de çok seviyorum. Bize o kadar çok yardımınız oldu ki... Size çok teşekkür ederim ve başarılarınızın devamını dilerim.

Hilal Engin (20)

Öğrenci

Karatay'dan önce, Karatay'dan sonra...

Sayın Hocam,

Tarih kitaplarında milattan önce ve milattan sonra vardır. Benim tarih sayfalarımda ise Sn. Canan Karatay'dan öncesi ve Sayın Karatay'dan sonrası var.

Her şey birilerinin anneme kanser teşhisi koymalarıyla başladı. Elimizde röntgenler, ultrasonlar, o doktordan o doktora dolaşıp durduk ve bize Canan Karatay'ı tavsiye ettiler. Hukuk dilinde bir tabir vardır, 'İpten adam alır' derler. Sizin için de öyle dediler.

Sizi tanıdık. Annem ve ben sizinle yeni bir hayata başladık. Röntgenleri gördüğünüzde gülerek kenara atmanız yeni hayatımızın başlangıcı oldu.

Özellikle benim yaşama stilimi değiştirdiniz. Eskiden iki adım atınca tıkanırdım şimdi ise koşuyorum. Sizi tanıdıktan sonra annem 68, ben 42 sene yaşamadığımızı anladık ve biz sizinle yaşamaya başladık. Evet, bizim miladımız sizsiniz. Size minnettarız ve sizin bizlere verdiğiniz tüm mutlulukları sizin için diliyoruz.

Zeynep Doğan (42)

Size minnettarım çünkü ekmek bağımlısıydım

Merhabalar Hocam,

Kitabınızı okudum ve diyet kitabı olmadığını başından anladım. Hayata dair çok güzel ipuçları vermişsiniz. Kilo alıp almamam umurumda değil ama uygulamaya başladığım şu günlerde kendimi nasıl hafif, enerjik ve rahat hissediyorum size anlatamam...

Üstelik bol spor da yapan biriyim. Birkaç röportajınıza denk geldim, sizi pek anlayacaklarını sanmıyorum, çünkü insanlar aslında bu kitabın diyet kitabı olmadığını bile maalesef anlayamamışlar. Ben çok güzel anladım ve size minnettarım çünkü ekmek bağımlısıydım...

Hele ki şeker! Çayı bile 3 şekerli içerdim... Ama şimdi, hepsini bir anda kestim ve kendimi nedense daha hafif ve sağlıklı hissediyorum... Ellerinize, kollarınıza, anlamayan bireylere döktüğünüz dillerinize, zihninize, yazdığınız parmaklarınıza sağlık... Umarım diğer bilim insanları da sizin gibi menfaatsiz bir şekilde halka hizmet amaçlı yola çıkarlar.

Sağlıklı günler, Bodrum'un tertemiz havaları ve bu güzel kitabı okuyup da nasiplenen insanların temiz enerjisi üzerinize olsun inşallah...

Sizi çok öpüyorum.

Selda Özhan Alp

Midemde yemek sonrası oluşan şişkinlikler tamamen yok oldu

Sn. Prof. Dr. Karatay,

Size en son durumumu özetleyen müjdeli haberimi vermek istiyorum. Öncelikle sizin tavsiyeleriniz doğrultusunda yeme sistemimi, yoğun seyahat programıma göre uygulamaya başladığımdan beri, üniversite yıllarımdan yani 25 yıldır yerleşmiş olan yoğun çikolata bağımlılığımdan neredeyse kurtulmuş durumdayım. Sanırım yediğim ceviz, taze bademlerden dolayı olsa gerek vücudumun en çok tatlı ihtiyacı duyduğu özel dönemlerde bile tatlı ihtiyacı hissetmiyorum. Birkaç kez yeme teşebbüsünde bulunduğum çikolatayı ise bir parça aldıktan sonra devam edemedim, tadı ağır geldi... Midemde yemek sonrası oluşan şişkinlikler tamamen yok oldu. Sanırım 14 kiloya yakın kilo verdim. Yavaş yavaş veriyorum ama gözle görülür bir yağ yakma var. 3 tam öğün yiyorum ve ne bir açlık, ne bir yorgunluk hissediyorum.

Pınar Ofdağ (41)

Üst Düzey Yönetici

İyi hissetmek, iyi beslenmekle alakalı... Karatay Diyeti bende bunu sağladı

Çok iyi sonuç aldım kitabınızdan... 120 kg idim, şu an 88,5 kiloyum, boyum 1,65 cm, yaşım 40. Ayda dört kilo kadar veriyorum.

Karatay Diyeti lezzet ve sağlık dolu gerçekten... Kitabı okuduktan sonra, doğru beslenmediğimi, bir bakıma zehirlendiğimi anladım. Vücudumda kimselere anlatamadığım bir kıyamet vardı adeta, elim ayağım sürekli yanardı. Ama tahlillerim normal çıkıyordu.

Ekmek yememeye başlayınca, vücudumdaki şişlikler ilk bir haftada gittiler. Kitabınızda fırınların kürekle tuz koyduğundan bahsetmişsiniz, efendim denetmen arkadaşlar birçok fırında maalesef su arıtma cihazları için kullanılan tuzun kullanıldığını tespit etmişler.

Ben ayda 45 ekmek tüketiyordum ve doymuyordum, sürekli aç idim. İkinci olarak şekeri kestim. Şeker hakkında kitapta yazdıklarınızı okuyunca ağlamaklı oldum desem yeridir.

Öğrencilik yıllarımda takdirlerle, teşekkürlerle okudum ama herhalde öyle bir kural olsaydı, okul kantinleri de bana bir takdir verirdi, çünkü doymuyordum hocam. Babamız serbest çalışıyordu, akşam sofra kuruluncaya kadar zaten saat sekizi geçiyordu. Yemek sonrası da meyve tüketimimiz başlıyordu.

Açlık kan şekerim herhalde sizin kitapta anlattığınız örnekteki gibi, akşam saat sekizden sonra sanırım 145'leri buluyordu!

Tabii ben de gün boyu aç idim, aksatmadan yapabildiğim şey yemek yemek idi. Ciddi anlamda konsantrasyon sorunu yaşıyordum, iki defa okumakla anlayabiliyordum ancak.

Kitaplarımın üzerinde yediğim meyvelerin lekesi olurdu hep. Konsantrasyon hapı olan tebokanfort'u tıp öğrencilerinden görmüş, ben de kullanmıştım, şimdi sonradan asabi şeker hastası olan babam da (78 yaşında) aynı ilacı kullanıyor.

Hayatım başarılı insanları takiple geçti, bende bir şeyler eksikti ama tarif edemiyordum. ODTÜ Kimya Mühendisliği'ni 4 soru yapamadım diye (452 mat. puan) kaçırdım, tabii sınav günü heyecanımı yatıştırsın diye sınavda şeker tüketiyordum! Ege Üniversitesi İngilizce Kimya Mühendisliği'ni (440 mat puan almıştım) bitirdim. Geçen gün benden beş yaş büyük bir

profesörle tanıştım, Hacettepe İngilizce Tıp Mezunu (ah bu okul da tercihlerim arasındaydı), baktım Ordu'luymuş, bol Omega-3 tüketen bir şehirden. Bravo dedim, güzel okul bitirmişsiniz ama Omega-3'ünüz tammış zaten dedim. Güldü bana, *Karatay Diyeti* kitabını bir okuyun dedim.

Hocam sağ olun! Kilo veriyorum ama vücudum sarkmıyor, şu an 88,5 kilodayım ama 44 bedene sığıyorum, Omega-3 ağırlıklı beslene beslene deformasyonlar gitti artık, gidiyor vücudumdan.

Şeker konusunda kedimden de bahsetmek isterim: Kediler 60 megahertz'i duyabiliyorlar (bu delikteki farenin kalp atışı demek). Ancak kediler asla şeker tüketmezler, hatta yoğunluklu şeker içeren süt kedilere zarar veriyormuş, hele saf şeker olan alkolden elinize biraz sürün sizden kaçarlar! Refleks kedilerde süperdir, avına kilitlendi mi kedi, tamamdır yakalar onu büyük ihtimalle, aslanlar zaten kedigillerdendir.

Trafik polisleri sürücülere alkol değil, kan şekeri kontrolü mü yapmalılar hocam? Şeker ciddi anlamda konsantrasyon eksikliğine neden oluyor ya, refleksler de cabası. Her ay 90 çikolata ve 30 tabak pilav, 15 kg meyve tüketiyordum ve aç idim, ayrıca konsantrasyonum değişiyordu, megaloman yapıyordu bu kadar şeker beni.

İyi hissetmek, iyi beslenmekle alakalı, Karatay Diyeti bende bunu sağladı. Korku bilinmeyene karşı oluyor, kitabı okuyunca zayıflama ile ilgili şüphelerim geçti. İnsanoğlu sevgiyle beslenir, umutla yaşar. İnsanlar kutluyor, "Nasıl verdiniz" diye soruyorlar?

Karatay Diyeti umudum oldu. Daha az uyuyorum ve daha aktif olabiliyorum. İlk beş buçuk ay üç öğün tüketiyordum, artık iki öğün yetiyor ve ara öğün ceviz vb yeme ihtiyacı da duymuyorum. Tok uyanıp tok

uyuyorum, bir de zihnimde yiyecekle kutlama yapmak diye bir hayalim yok. İnsülin direncim kırıldı kırılıyor, şeker bağımlılığım azalıyor.

Zeytinyağı, tereyağı ve Omega-3 balıkyağı tüketimiyle damarlarımda plak oluşumum adeta sıfırlandı, kırmızı kılcal damar görüntülerim kayboldu. 5,5 ay sonra varislerimde ağrı sızı kalmadı. Yedinci aydan sonra varisli damarlarımı da unuttum.

Ayrıca cildimde güneş lekesi sandığım lekeler kayboldular, ton farkları da kayboldu, fondöten kullanmam gerekmiyor ve bu harika bir şey, çünkü bu diyet gerçekten karaciğer dostu. Hedefim 47 kg olmak ve fondöten gerekmeyen bir cilde ömür boyu sahip olmak (karaciğer dostu bu diyete ömür boyu uyarak). Ve teyp gibi her duyduğunu ezberleyen güçlü bir hafıza (şeker tüketmek beni bunak yapıyordu az kalsın, her ay tükettiğim 90 çikolata ve 30 tabak pilav benden uzak olun canlarım) ve sağlıklı bir ruh haline sahip olmak.

Çok iyi hissediyor insan kendini bu diyetle. Elinize emeğinize sağlık hocam.

İsminin açıklanmasını istemeyen bir kadın okuyucu (40)

Kimya Mühendisi

O gün hayatımızın dönüm noktası oldu

2011 haziran ayında eşim şiddetli baş dönmesi nedeniyle doktora gitti. Yapılan testlerde şekerinin çok yüksek olduğu ve insülin alması gerektiği ortaya çıktı. Endişeyle ben de hemen test yaptırdım. Bana da, kolesterolümün yüksek olduğu, ilaca ve perhize başlamam gerektiği

söylendi. Etli ve yağlı yiyecekler yasaktı. Kilomuz da fazlaydı. Eşimle birlikte perhize, yürüyüşe ve ilaca başladık. Bir akşam eşim elinde Prof. Dr. Canan Efendigil Karatay Hoca'mın *Karatay Diyeti* kitabıyla eve geldi. Kitabı heyecanla okuyup bitirdik. O gün hayatımızın dönüm noktası oldu. Doğru zannettiğimiz bilgilerin yanlış olduklarını öğrenince hayretler içinde kaldık. Hemen kitaptaki bilgileri uygulamaya başladık. Üç öğün, geç kahvaltı etmişsek iki öğün yiyerek, beş altı saat öğün araları vererek, hiç açlık hissetmeden perhizimizi yaptık. Kısa sürede kocamın karşı olduğu kolesterol ilacını da bıraktım. Sağlıklı, lezzetli ve kolay beslenme seçenekleriyle, zevkle yemek yapıyorum. Et ve doğru yağları rahatlıkla yiyorum. Tam 12 kilo vererek 68 kilodan, 56 kiloya indim. Eşim de 16 kilo vererek 102 kilodan 86 kiloya indi. Şu anda eşim evlendiğimiz tarihteki kilosundan daha zayıf. Sağlıkla kilo vermeye devam ediyoruz. Kan değerlerimiz normale indi. Eşimin aldığı ilaç sayısı düştü, ileride onu da bırakabileceği söylendi. Bütün bunlar üç buçuk ayda oldu. Hocamızın yerini bulup muayene olmaya gittik. Tiroit nodüllerimin kilo verdikçe yok olabileceğini, endişe etmemem gerektiğini öğrendim. Canan Hoca, evimizde, bedenimiz üzerinde kullandığımız temizlik ve kozmetik ürünleriyle ilgili de yanlışlarımızı düzeltti. Kendisine bir daha hayran olduk.

Yeni beden ölçülerimize uygun kıyafetler almaya gittiğimizde zevkle alışveriş yapıyoruz. Küçük beden kıyafetleri rahatlıkla giyiyoruz. Bir daha eski beslenme şeklimize dönmemeye karar verdik. 'Karatay Diyeti' artık bizim yaşam biçimimiz. Şimdi kendimizi hep dinç, enerjik, mutlu hissediyoruz. Her şeyi bilinçli gözlerle inceleyip yiyoruz.

Bendeki ve eşimdeki değişime inanamayıp, nasıl olduğunu soranlara sayın hocamı ve kitabı *Karatay Diyeti*’ni ısrarla öneriyoruz.

Yeniden doğuşumuza sebep olan muhteşem insan Sayın Prof. Dr. Canan Efendigil Karatay’a sonsuz teşekkürler, iyi ki varsınız. Bilginizle, ışığınızla bizi aydınlattınız, sağlığımıza kavuşturdunuz. Uzun yıllar ışığınızla insanlığı aydınlatmaya devam etmenizi diliyoruz.

Neşe Gurup (44)

Kaynak Kitaplar

1. Richards BJ., Richards MG. Mastering Leptin., pg.151.Wellnes Resources Books Publisher 2nd ed., USA 2005.
2. Simonopolus A P and Robinson J., The Omega Diet. Harper Collins Publishers, New York, NY 1999.
3. Budwig Johanna. Flax Oil as a True Aid Against Arthritis, Heart Infarction, Cancer and Other Diseases. Apple Publishing Vancouver Canada, 1994.
4. Gordon G. The Omega-3 Miracle. Freedom Press, Ca 2004.
5. Brown R A., Omega Six The Devil’s Fat. Les Creux Limited. St. Lawrence Jersey, 2008.
6. Enig Mary., Fallon Sally. Eat Fat Lose Fat. The Healthy Alternative to Trans Fats. Penguin Books Ltd.London WC2R

ORL., England 2006.

7. Erasmus U., Fats that Heal Fats that Kill. Alive Books TN Canada, 1993.
8. Enig Mary., Doctoral Dissertation. University of Maryland, 1984.
9. Jon J. Kabara., Fats Are Good for You And Other Secrets: How saturated fat and cholesterol actually benefit the body. North Atlantic Books Publisher. Berkley, California, USA, 2008.
10. Allport S., The Queen of Fats. Why Omega-3s were Removed from the Western Diet. What We can do to Replace Them. University of California Press. California London 2006.
11. Puri B K. and Boyd Hilary. The natural way to beat depression. The groundbreaking discovery of EPA to change your life. Hodder and Stoughton Publisher. Great Britain, 2005.
12. Uffe Ravnskov., Fat and Cholesterol are Good for you.GB Publishing, Sweden 2009.,pg.44-48.
13. Kendrick M., the Great Cholesterol Con: THE TRUTH ABOUT WHAT REALLY CAUSES HEART DISEASE AND HOW TO AVOID IT. Published by John Blake Pub.Ltd,.London W14 9PB, England, 2007.
14. Sutter H., Big Fat Lies: Is Your goverment making you fat? Publisher Infinite Ideas Ltd., 2010 Oxford United Kingdom.
15. Uffe Ravinskov, MD, PhD. The Cholesterol Myths: EXPOSING THE FALLACY THAT SATURATED FAT AND CHOLESTEROL CAUSE HEART DISEASE. Publisher NewTrends Washington.DC. 2nd ed. 2002.

16. Uffe Ravinskov, MD, PhD. Ignore the Awkward ! ISBN 1453759409, 2010.
17. Christian B. Allan, PhD. & Wolfgang Lutz, MD. Life Without Bread: How a Low Carbonhydrate Diet Can Save Your Life. Discover how a low-carbohydrate/high-protein diet can prevent-and even cure-heart disease, diabetes, and gastrointestinal disorders. Learn how to feel better and live longer by changing the way you eat. Develop strategies to transition from high-to low-carbohydrate nutrition. McGraw-Hill Books.Professional Publihing, New York, NY 2000.
18. Anthony Colpo. The Great Cholesterol CON: Why everything you've been told about cholesterol, diet, and heart disease is wrong. 2nd edition. 2006. ISBN 978-1-4303-0933-8. 2006.
19. Walter C. Willet, M.D. with Patrick J. Skerrett. Eat, Drinki and Be Healthy. The Hatvard Medical School Guide to Healthy Eating. Free Press. A Division of Simon & Schuster. New York, NY, 2001.
20. Dr. Jennie Brand-Miller, Dr. Thomas M.S. Wolever, Kaye Foster-Powell, Dr. Stephen Colgiuri. The New Glucose Revolution. The Authoritative Guide to THE GLYCEMIC INDEX- the Dietary Solution for Lifelong Health. 5th ed. Published by Marlow & Company, New York NY. 2003.
21. Dr. Jennie Brand-Miller, Kaye Foster-Powell, with Joanna McMillan-Price. The Low GI Diet. Hodder & Stoughton. 2nd ed. London, UK 2005.

22. Soram Khalsa, M.D. the VITAMIN D REVOLUTION. How the Power of This Amazing Vitamin Can Change Your Life. Published Hay House UK ltd. 1rst ed. 2009.